Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi.

Teori dan Aplikasi

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

dalam Konseling

Kata Sambutan:
Prof. (em) Dr. Conny R. Semiawan

®GI

Teori dan Aplikasi

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

Dalam Konseling

Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi.

Kata Sambutan
Prof. (em) Dr. Conny R. Semiawan

Teori dan Aplikasi
Psikologi Kepribadian
dalam Konseling
Copyright@Dede Rahmat Hidayat

Editor : Zaenudin A. Naufal
Desain Cover : Ghalia Indonesia
Desain Isi : Asmadianto

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002.
Dilarang memperbanyak/menyebarluaskan dalam bentuk apa pun
tanpa izin tertulis dari penerbit Ghalia Indonesia.

Cet. Pertama: Desember 2011

Penerbit Ghalia Indonesia, Cet. Kedua: Februari 2015
Jl. Rancamaya Km. 1 No. 47,
Warung Nangka, Ciawi - Bogor 16720
Telp.: (0251) 8240628 (hunting) Fax.: (0251) 8243617
e-mail: editorialperti@gmail.com

Buku ini Dipersembahan untuk:

Kedua orang tuaku yang mengajarkan kehidupan,
Istriku dan kedua anakku yang memberikan
keluasaan pandangan

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang H..k Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaa atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama **7 (tujuh) tahun** dar atau denda paling banyak **Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)**.
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kep umum ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimak pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama **5 (lima) tahun** dan/atau de paling banyak **Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)**.

Daftar Isi

Kata Sambutan v
Kata Pengantar vi
Daftar Isi vii
Pendahuluan 1

BAGIAN SATU
GAMBARAN UMUM TENTANG TEORI-TEORI KEPRIBADIAN

Bab I. Konsep Kepribadian 5
A. Pengantar 5
B. Definisi Kepribadian 6
C. Sejarah Psikologi Kepribadian 7
D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Kepribadian 9
E. Keterkaitan antara Teori Kepribadian dan Pendekatan Konseling 16
Rangkuman 19
Latihan 20

BAGIAN DUA
PERSPEKTIF PSIKOANALISIS

Bab II. Psikoanalisis Klasik (Sigmund Freud 1856 – 1939) 23
A. Pengantar..... 23
B. Biografi Singkat Sigmund Freud 23
C. Manusia dalam Pandangan Sigmund Freud..... 24
D. Konsep Utama Psikoanalisis Klasik 24
E. Penerapan Teori Psikoanalisis Klasik dalam Konseling..... 36
Rangkuman..... 38
Latihan 39

E. Penerapan Psikologi Analisis dalam Konseling .....
Rangkuman.....
Latihan.....

Bab IV. Psikologi Individual (Alfred Adler 1870 – 1937) .....
A. Pengantar.....
B. Biografi Singkat Alfred Adler .....
C. Manusia dalam Pandangan Alfred Adler .....
D. Konsep Utama Psikologi Individual .....
E. Penerapan Psikologi Individual dalam Konseling dan Psikoterapi...
Rangkuman.....
Latihan.....

BAB V. Psikoanalisis Interpersonal (Karen D. Horney 1885 – 1952).....
A. Pengantar.....
B. Biografi Singkat Karen D. Horney.....
C. Manusia dalam Pandangan Karen D. Horney .....
D. Konsep Utama Psikoanalisis Interpersonal .....
E. Penerapan Psikoanalisis Interpersonal dalam Konseling .....
Rangkuman.....
Latihan.....

BAB VI. Humanistik Psikoanalisis (Erich Fromm 1900 – 1980) .....
A. Pengantar.....
B. Biografi Singkat Erich Fromm.....
C. Manusia dalam Pandangan Erich Fromm .....
D. Konsep Utama Humanistik Psikoanalisis .....
E. Penerapan Humanistik Psikoanalisis dalam Konseling.....
Rangkuman.....
Latihan.....

Bab VII: Pendekatan Sepanjang Hayat (Erik H. Erikson 1902 – 1994) ...
A. Pengantar.....
B. Biografi Singkat Erik H. Erikson.....
C. Manusia dalam Pandangan Erik H. Erikson.....
D. Konsep Utama Pendekatan Sepanjang Hayat.....
E. Penerapan Pendekatan Sepanjang Hayat.....

BAGIAN TIGA
PERSPEKTIF BEHAVIORISME

Bab VIII: Behaviorisme (B.F. Skinner 1904 – 1990) 125
A. Pengantar 125
B. Biografi Singkat B.F. Skinner 126
C. Manusia dalam Pandangan B.F. Skinner 127
D. Konsep Utama Behaviorisme 131
E. Penerapan Behaviorisme dalam Konseling 133
Rangkuman 133
Latihan 133

Bab IX. Teori Belajar Psikoanalisis (Dollard & Miller 1900 – 1980 & 1909 – 2002) 135
A. Pengantar 135
B. Biografi Singkat Jhon Dollard & Neal Miller 136
C. Manusia dalam Pandangan Dollard & Miller 137
D. Konsep Utama Teori Belajar Psikoanalisis 137
E. Penerapan Teori Belajar Psikoanalisis dalam Konseling 146
Rangkuman 147
Latihan 148

Bab X. Teori Belajar Sosial (Albert Bandura 1925 – ....) 149
A. Pengantar 149
B. Biografi Singkat Albert Bandura 149
C. Manusia dalam Pandangan Albert Bandura 150
D. Konsep Utama Teori Belajar Sosial 150
E. Penerapan Teori Belajar Sosial dalam Konseling 155
Rangkuman 159
Latihan 159

BAGIAN EMPAT
PERSPEKTIF HUMANISME DAN EKSISTENSIALISME

Bab XI. Teori Hierarki Kebutuhan (Abraham Maslow 1908 – 1970) 163
A. Pengantar 163
B. Biografi Singkat Abraham Maslow 163
C. Manusia dalam Pandangan Abraham Maslow 165
D. Konsep Utama Teori Hierarki Kebutuhan 165

E. Penerapan Teori Hierarki Kebutuhan dalam Konseling
F. Rangkuman
G. Latihan

BAB XII. Berpusat pada Diri (Carl Rogers 1902 – 1987)
A. Pengantar
B. Biografi Singkat Carl Rogers
C. Manusia dalam Pandangan Carl Rogers
D. Konsep Utama Teori Berpusat pada Diri
E. Penerapan Teori Berpusat pada Diri dalam Konseling
Rangkuman
Latihan

BAB XIII. Eksistensialisme (Rollo May 1909 – 1994)
A. Pengantar
B. Biografi Singkat Rollo May
C. Manusia dalam Pandangan Rollo May
D. Konsep Utama Eksistensialisme
E. Penerapan Eksistensialisme dalam Konseling
F. Rangkuman
G. Latihan

Daftar Pustaka
Glossarium
Indeks
Tentang Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

Psikologi Kepribadian merupakan salah materi perkuliahan yang diajarkan pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling selain juga diberikan pada mahasiswa psikologi. Pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling pemahaman yang baik terhadap teori kepribadian akan membantu mereka memahami keunikan individu yang kemudian menjadi dasar bagi rencana intervensi yang akan diberikan yaitu konseling.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.27 tahun 2008, tanggal 11 Juni mengenai Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor. Terdapat empat kompetensi yang harus menjadi rujukan lulusan S1 Bimbingan dan Konseling dan lulusan Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor yaitu; Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Pribadi, Kompetensi Sosial, dan Kompetensi Profesional. Dari ke 4 kompetensi yang ada, terdapat dua kompetensi yang dibangun melalui perkuliahan psikologi kepribadian, yaitu kompetensi pribadi dan kompetensi professional. Kemampuan memahami teori kepribadian merupakan dasar bagi kemampuan dalam memahami diri dan orang lain yang mungkin merupakan menjadi konseli.

Mahasiswa jurusan bimbingan konseling kelak menjadi konselor/guru bimbingan dan konseling akan menjadi pemeran kunci dalam pelaksanaan *student support services*, karena mereka akan mendukung perkembangan aspek-aspek pribadi, sosial, karier, dan akademik peserta didik. Semua fungsi konselor/guru pembimbing dapat berjalan denga baik apabila didasari pemahaman yang baik tentang manusia.

Buku ajar Psikologi kepribadian ini disusun untuk membantu dosen dan mahasiswa dalam mencapai kompetensi mata kuliah psikologi kepribadian. Meskipun buku serupa relatif banyak, tetapi berdasarkan amatan dan evaluasi penulis, didapatkan kesimpulan bahwa buku yang tersedia belum cukup untuk memberi informasi dan pemahaman kepada mahasiswa mengenai teori-teori kepribadian secara memadai serta keterkaitannya dengan dasar-dasar dalam pendekatan konseling. Sebagai mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling pembahasan mengenai pendekatan konseling harus didasarkan kepada pemahaman yang tepat mengenai dasar teori dalam kepribadian.

Komponen dalam buku ini akan membahas konsep dasar kepribadian, definisi kepribadian, factor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian dan keterkaitan antara teori kepribadian dengan pendekatan dalam konseling.

Secara umum isi buku ajar terbagi dalam empat bagian besar yaitu; bagian pertama berisi teori kepribadian dari perspektif psikoanalisa. Terdapat empat bab yang membahas dari perspektif ini, yaitu psikonalisa klasik dari Sigmund Freud, psikologi analitik dari Carl G. Jung, psikologi individual dari Alfred Adler, psikonalisis kontemporer dari Erik Erikson, Psikologi gender dari Karena Horney. Bagian kedua membahas teori kepribadian dari perspektif behaviorisme, yang membahas teori behaviorisme dari B.F. Skinner, Dollard & Miller dan Albert Bandura. Bagian Ketiga membahas teori kepribadian dari perspektif humanistic dan eksistensialisme, di dalamnya membahas teori dari Abraham Maslow, Carl Rogers dan Rollo May. Susunan setiap bab terdiri dari biografi singkat, konsep utama, pandangan tentang manusia dan aplikasi teori dalam pendekatan konseling

Setelah mempelajari materi pada setiap bagian, peserta didik diharapkan mampu memahami konsep utama, pandangan terhadap manusia dan aplikasi teori dalam pendekatan konseling. Untuk mencapai kompetensi yang ditetapkan, perkuliahan dilakukan melalui tatap muka, penugasan mandiri, penugasan terstruktur, refeleksi diri Untuk membantu penguasaan konsep teoritik, peserta didik memiliki tugas membaca dari beberapa sumber yang ditetapkan, diskusi kelompok kecil yang terdiri dari dua sampai dengan empat orang. Menjawab berbagai pertanyaan yang disediakan pada setiap akhir bab pada buku ajar ini, atau dengan membuat sendiri daftar pertanyaan lalu menjawabnya tanpa melihat uraian materi yang dimaksud.

Buku ajar ini hanya sebagai salah satu sumber belajar, maka untuk memperluas wawasan pengetahuan sangat disarankan kepada peserta didik untuk membaca berbagai buku sumber yang berkaitan.

BAGIAN SATU

GAMBARAN UMUM TENTANG TEORI-TEORI KEPRIBADIAN

Bab 2

KONSEP KEPRIBADIAN

A. Pengantar

Pembahasan mengenai psikologi, umumnya bertujuan untuk menjelaskan kepribadian manusia, sehingga dalam hal tertentu psikologi menjadi identik dengan kepribadian (Moghadam, 2002). Beberapa istilah dalam psikologi yang sebenarnya merupakan bagian dari pembahasan dalam psikologi kepribadian sudah sangat akrab di telinga awam, misalnya ego, introvert, ekstrovert, dan lain-lain. Bagi calon konselor atau sarjana psikologi pemahaman seperti ini tidak cukup, karena kita harus memahami bahwa pembahasan psikologi tidak hanya membahas kepribadian saja, tetapi masih banyak hal lain mengenai perilaku dan proses mental pada manusia yang memerlukan penjelasan, misalnya emosi, berpikir, persepsi dan lain sebagainya.

Ilmu Psikologi yang berkembang pada akhir abad XIX pada awalnya bersumber dari filsafat dan fisiologi eksperimental. Di antara kajian dan konsep psikologi yang dikembangkan adalah teori kepribadian atau dalam bahasa Inggris disebut dengan ”*Personality*”. Pada awalnya teori mengenai kepribadian dikembangkan oleh para praktisi dalam lingkungan dunia kedokteran. Para pendiri teori kepribadian (Freud, Jung, Adler dan Mc Dougall) adalah para dokter yang berpraktek sebagai ahli psikoterapi. Ikatan historis antara teori kepribadian dan implementasi praktis terus berlangsung sepanjang perkembangan psikologi dan merupakan salah satu perbedaan penting antara cabang ini dengan teori psikologi lainnya. Secara konseptual, teori kepribadian memiliki keragaman, karena banyak bersumber dari praktik-praktik terapis (ahli terapi) selama menjalankan pekerjaan profesionalnya. Keragaman ini dipengaruhi oleh refleksi pribadi, lingkungan sosial, budaya dan filsafat manusia yang mereka anut.

Untuk membahas teori kepribadian secara lengkap, kita harus memulainya dari konsepsi mengenai manusia yang dikemukakan oleh para ahli filsafat pada zaman Yunani kuno, seperti Hippokrates, Plato dan Aristoteles, demikian juga sumbangan pemikiran dari filsuf lain pada zaman berikutnya, seperti Aquinas, Bentham, Comte, Hobbes, Kiekergaard, Locke, Nietszhe bahkan sampai Machiavelli. Namun demikian konsep yang lebih terstruktur dari teori kepribadian dikemukakan oleh Freud, Jung dan McDougall, dalam proses

perkembangannya banyak dipengaruhi oleh tradisi observasi klinis dari Charcot dan Janet (Schultz & Schultz, 2005).

Teori kepribadian merupakan deskripsi organisasi tingkah laku secara sistematis. Kepribadian disebut organisasi, karena bukan merupakan bentuk perilaku tunggal dan tersendiri tetapi terdiri dari banyak tingkah laku. Kemunculan suatu tingkah laku terjadi melalui faktor anteseden (pelatar belakang) sebab musabab, pendorong, sasaran, tujuan. Faktor-faktor tersebut diletakkan dalam suatu kerangka yang saling berhubungan.

B. Definisi Kepribadian

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai teori-teori kepribadian, terlebih dahulu kita membahas definisi mengenai istilah kepribadian. Istilah kepribadian atau dalam bahasa Inggrisnya ”*Personality*” berasal dari bahasa Yunani Kuno yaitu : *prosopon* atau *persona* berarti ”topeng” yang biasa digunakan dalam pertunjukan teater. Para pemain drama dalam pementasan teater selalu menggunakan topeng dan bertingkah laku sesuai dengan ekspresi topeng yang dipakainya, seolah-olah topeng itu mewakili ciri karakter tertentu. Seperti halnya topeng dalam pementasan drama konsep awal dari personaliti adalah tingkah laku yang ditunjukkan kepada lingkungan sosial dan kesan mengenai diri yang diinginkan agar dapat ditangkap oleh orang lain (Schultz & Schultz, 2005).

Setiap ahli teori memiliki pemahaman dan istilah sendiri mengenai kepribadian. Pada bagian ini kita akan menjelaskan mengapa ada begitu banyak perbedaan teori kepribadian. Meskipun berbagai definisi dan teori-teori mungkin membingungkan, itu tidak berarti bahwa teori-teori tidak berguna. Setiap teori menawarkan wawasan berupa pertanyaan tentang diri sendiri dan masing-masing teori dapat membantu kita untuk mengembangkan jawaban kita sendiri. Gordon Allport telah mengklasifikasi lebih dari lima puluh definisi kepribadian yang berbeda. Bagi Allport (dalam Engler, 1995) kepribadian adalah sesuatu yang nyata dalam seorang individu yang mengarah pada karakteristik perilaku. Sementara bagi Carl Rogers, seorang ahli teori kepribadian lain, kepribadian atau " diri " adalah sesuatu yang terorganisasi, yang berisikan pola persepsi tentang "aku" (*self*) atau "aku yang menjadi pusat pengalaman individual” (Engler, 1995). Untuk B.F Skinner, seorang psikolog behavioral dari Amerika, istilah "kepribadian" tidak diperlukan. Skinner tidak percaya bahwa konsep seperti diri atau kepribadian diperlukan untuk memahami perilaku manusia, sementara bagi Sigmund Freud,

bapak psikoanalisis, kepribadian sebagian besar terdiri dari ketidaksadaran, tersembunyi, dan tidak diketahui.

Kepribadian mendasari atau menjadi penyebab kemunculan perilaku individual, yang bersumber dari dalam diri dan pengalaman. Dalam menjelaskan kepribadian terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, pertama mengenai **deskripsi kepribadian** yang harus mempertimbangkan ciri-ciri seseorang. Kita akan menggambarkan kepribadian seseorang dengan cara membandingkannya dengan orang lain. Kedua Bagaimana kita dapat memahami **dinamika kepribadian,** cara seseorang menyesuaikan diri dengan situasi kehidupan? pengaruh budaya terhadap proses pemikiran? Dan ketiga adalah **perkembangan kepribadian**. Bagaimana refleksi pengaruh faktor biologis dan pengalaman masa kanak-kanak? bagaimana kepribadian berubah sepanjang hidup seseorang, mulai masa anak-anak sampai dewasa? Dengan demikian dalam membahas kepribadian teori harus menggambarkan kepribadian dan implikasinya terhadap dinamika dan perkembangan kepribadian atau sebaliknya.

C. Sejarah Psikologi Kepribadian

Pertanyaan "Apa itu kepribadian?" membawa kita kembali ke awal sejarah manusia. Kesadaran tentang diri dan dunia mungkin ada sebelum direfleksikan dalam filsafat, dan sains. Filsafat dikembangkan sebagai suatu cara pemahaman dan ekspresi. Psikologi menemukan ekspresi dalam filsafat Plato dan Aristoteles yang berusaha memperjelas hakikat manusia dan menggali apa artinya menjadi orang.

Menjelang akhir abad kesembilan belas revolusi ilmiah telah membuat langkah besar dalam memahami dunia fisik dan orang-orang bersemangat untuk menerapkan metode ilmiah untuk mempelajari manusia. Psikologi modern muncul dari kombinasi dari berbagai gerakan dalam filsafat dan ilmu pengetahuan. Pada tahun 1879, Wilhelm Wundt (1832-1920) mendirikan Laboratorium psikologi pertama di Universitas Leipzig di Jerman untuk mengeksplorasi pengalaman kesadaran. Dengan menggabungkan pengukuran yang hati-hati dengan introspeksi (pemeriksaan diri), Wundt berusaha untuk mengungkapkan unsur-unsur dasar dan struktur pikiran sadar. Psikolog dalam hal ini meniru ilmuwan dalam bidang pengetahuan alam yang telah berhasil dalam mengidentifikasi unsur-unsur dasar dunia fisik.

Wundt berhasil mengembangkan metode penelitian yang sistematis, berdasarkan metode eksperimental. Namun, penekanannya pada pengalaman sadar dikritik di tahun 1920-an oleh John Watson (1878-1958), yang kemudian dikenal sebagai ayah dari behaviorisme

Amerika. Watson merekomendasikan bahwa untuk menjadi ilmu pengetahuan, psikologi menekankan studi terhadap perilaku terbuka (terlihat) bukan pada perilaku yang tersembunyi. Perilaku terbuka adalah sesuatu yang dapat diamati secara langsung, seperti gerakan tubuh, berbicara, dan menangis. Perilaku tersembunyi hanya dialami individu secara langsung seperti pikiran, perasaan, dan keinginan. Rekomendasi Watson menciptakan situasi yang aneh untuk psikologi.

Watson menunjukkan bahwa hampir tidak mungkin untuk mengamati proses mental secara langsung. Oleh karena itu, menurutnya proses mental tidak ada, psikologi hanya berkonsentrasi pada perilaku terlihat. Pandangan Watson dilanjutkan oleh B.F Skinner, yang memiliki aliran yang sama dalam psikologi yaitu behaviorisme. Skinner memberikan pengaruh yang besar dalam dunia psikologi. Mahasiswa psikologi tidak hanya terlibat dalam studi mengenai manusia, tetapi juga studi mengenai perilaku hewan (biasanya dari tikus dan burung merpati). Mereka didorong untuk mengadopsi metodologi ilmiah yang ketat dan menekankan observasi ekstrospektif (atau melihat ke luar diri). Salah satu tren psikologi saat ini adalah menuju psikologi kognitif yang menekankan cara menerima, memproses, dan bereaksi terhadap informasi dari lingkungan mereka.

Tidak semua ahli teori kepribadian setuju bahwa metode ilmiah adalah cara yang terbaik untuk memahami kepribadian. Bahkan, teori pertama mengenai kepribadian dikembangkan di luar arus utama aliran akademis psikologi eksperimental, yaitu psikoanalisa yang dikembangkan Sigmund Freud (1856-1939), yang sebenarnya bukan psikolog melainkan ahli neurologi dan dokter psikiatri di Wina, Freud menggunakan cara introspeksi; sebuah cara yang agak berbeda dalam mengobati pasien yang menderita masalah emosional. Freud bukan hanya melakukan introspeksi untuk memeriksa fenomena yang terjadi saat ini, tetapi juga mengajarkan para pasiennya untuk menggunakannya metode retrospektif, yaitu memeriksa pengalaman masa lalu. Dengan demikian Freud mampu meneliti fenomena yang tidak dapat diperoleh di laboratorium. Freud menemukan introspeksi untuk menjadi alat yang berharga dalam mengungkap dan menjelajahi proses tak sadar. Berdasarkan observasi klinisnya, Freud mengembangkan teori psikoanalisis dan kepribadian.

Teori kepribadian bukan hanya sekedar bagian dari ilmu psikologi. Sebelum teori kepribadian menjadi spesialisasi akademis psikologi ilmiah, pertanyaan-pertanyaan kepribadian berada di bawah payung filsafat. Banyak teori kepribadian lebih mirip dengan cara mengeksplorasi penyelidikan filosofis ketimbang penelitian ilmiah. Metode sains dan filsafat dapat dibedakan tetapi tidak berhubungan. Ilmu pengetahuan adalah keturunan filsafat

dan metode adalah buah filsafat. Ilmu menuntut setiap teori-teori ditindaklanjuti secara validasi empiris, atau pada akhirnya didasarkan pada pengalaman indrawi.

Teori-teori kepribadian tidak hanya memiliki asal-usul dalam filsafat, tetapi juga mengarah pada seni, atau aplikasi praktis. Seni dalam teori kepribadian jauh lebih tua daripada sains atau bahkan filsafat itu. Dari zaman dulu,banyak yang telah berbicara dan menulis tentang bagaimana hidup, kehidupan dan memahami orang lain. Ilmu pengetahuan telah berkembang dan memberi kita dengan pengetahuan baru, peralatan, dan metode pemahaman dan perbaikan diri. Teori-teori kepribadian tidak hanya spekulasi, tetapi sistem-sistem kepercayaan yang menemukan ekspresi dalam cara-cara yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman tentang diri kita dan dunia.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepribadian

Kepribadian manusia merupakan sesuatu yang kompleks, Schultz & Schultz (2006) menjelaskan kepribadian layaknya puzzle, karena menurut mereka untuk menjelaskan kepribadian, harus menggunakan berbagai teori untuk dapat menjelaskan secara lengkap dan tuntas. Schultz & Schultz (2005) merumuskan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian, yaitu :

a. Faktor genetik
b. Faktor lingkungan
c. Faktor belajar
d. Faktor pengasuhan orang tua
e. Faktor perkembangan
f. Faktor kesadaran
g. Faktor ketidaksadaran

a. Faktor genetik atau hereditas

Beberapa hasil penelitian mendapatkan bahwa sifat atau dimensi kepribadian merupakan sesuatu yang diwariskan. Beberapa teori kepribadian yang menjelaskan faktor hereditas adalah :

- Dimensi kepribadian dari Eysenck mengenai : psikotisme, neurotikisme dan ekstraversi (yang awalnya dikembangkan oleh Jung)

- Lima faktor model keperibadian dari Costa dan McCrae, yaitu : Neurotikisme, extraversi, keterbukaan terhadap pengalaman, kepersetujuan dan kehati-hatian
- Tiga temperamen dari Buss dan plomin, yaitu emosionalitas, aktivitas dan sosialitas

Zuckerman menambahkan bahwa sifat mencari kesenangan (sensasi) pada mulanya dipengaruhi oleh faktor genetik. Pendekatan sifat (*trait*) yang menekankan dampak dari hereditas masih dianggap tetap vital sampai hari ini meskipun terus dilakukan penelitian hingga saat ini dan ada kecenderungan bahwa penelitian ke depan tetap akan menghasilkan kesimpulan bahwa keperibadian dipengaruhi oleh faktor bawaan.

Berapapun jumlah sifat yang ada, pendekatan genetik berpendapat bahwa keperibadian sepenuhnya ditentukan oleh bawaan. Meskipun dalam kenyataannya predisposisi genetik dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan sosial, terutama ketika masa anak-anak.

b. Faktor lingkungan

Setiap ahli teori kepribadian masih mendiskusikan pentingnya lingkungan sosial. Alfred Adler menjelaskannya dalam bentuk pengaruh urutan kelahiran. Menurutnya, kepribadian dipengaruhi oleh posisi kelahiran dalam keluarga, situasi sosial dan pengasuhan sebagai fungsi dari perluasan perbedaan usia antara saudara kandung. Dalam pandangan Adler perbedaan lingkugan rumah akan memberikan pengaruh kepada perbedaan kepribadian.

Sementara Karen Horney percaya bahwa kebudayaan dan periode waktu tertentu memberikan pengaruh terhadap kepribadian, misalnya neurosis yang didapati pada pasien-pasiennya yang kebetulan orang Jerman dengan orang Amerika didapati mereka memiliki perbedaan, mungkin dalam kebudayaan Indonesia, ada perbedaan antara gangguan kejiwaan tertentu yang unik dari kebudayaan yang berbeda. Horney pun menyoroti perbedaan yang jelas lingkungan sosial di antara anak laki-laki dan perempuan. Dia berpendapat bahwa perkembangan inferioritas perempuan disebabkan oleh perlakuan tertentu pada anak perempuan dalam budaya yang didominasi laki-laki (patriarki). Sementara perempuan yang dibesarkan dalam budaya matriarki akan memiliki memiliki karakteristik keperibadian yang berbeda dan harga diri (*self esteem*) yang lebih tinggi.

Erich Fromm percaya bahwa pengaruh kekuatan dan kejadian dalam sejarah yang lebih luas akan membentuk keperibadian seseorang, misalnya, setiap periode dalam sejarah apakah di zaman pertengahan, *Renaissance*, reformasi protestan atau zaman revolusi

industri akan membentuk kepribadian yang berbeda atau tipe karakter yang lebih sesuai dengan kebutuhan pada zaman tersebut.

Allport dan Cattell setuju dengan pentingnya faktor lingkungan terhadap pembentukan kepribadian. Menurut Allport meskipun faktor genetik merupakan dasar kepribadian tetapi lingkungan sosial-lah yang membentuk bahan dasar tersebut menjadi produk akhir. Cattel berpendapat bahwa hereditas adalah faktor penting pembentuk kepribadian tetapi faktor lingkungan yang pada akhirnya yang memberikan pengaruh dalam perluasan kepribadian.

Erik Erikson berpendapat bahwa delapan tahapan perkembangan bersumber dari pembawaan (*innate*), tetapi lingkunganlah yang menentukan cara dimana tahap yang berbasis genetik dicapai. Erikson percaya pengaruh dari kekuatan sejarah dan sosial terhadap pembentukan identitas ego, Maslow dan Rogers menyatakan bahwa aktualisasi diri adalah sesuatu yang bersifat dari dalam (*innate*) tetapi mereka mengakui bahwa faktor lingkungan akan mendorong atau sebaliknya malah menghambat kebutuhan aktualisasi diri.

Kejadian sosial dalam skala besar misalnya peperangan, atau krisis ekonomi dapat membatasi pilihan hidup dan berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri (*self identity*). Perubahan hidup yang biasa (misalnya menjadi orang tua, perceraian atau pindah pekerjaan) juga akan berpengaruh terhadap kepribadian. Periode awal kelahiran dan pengasuhan dapat berpengaruh kepada kepribadian. Pengaruh dari standar sosial dan sikap, suka dan tidak suka, seperti halnya ancaman luar merupakan sesuatu yang berbeda bagi setiap generasi.

Selain itu latar belakang etnis juga memberikan pengaruh kepada kepribadian, apakah pada etnis yang mayoritas maupun etnis minoritas. Sebagai contoh perbedaan etnis terlihat dalam variabel-variabel mencari kesenangan (*sensation seeking*), *locus of control* dan kebutuhan berprestasi. Anggota dari kelompok minoritas mengembangkan identitas etnik misalnya identitas ego yang harus beradaptasi dengan budaya. Keberhasilan dari adaptasi akan berpengaruh kepada kepribadian dan kesehatan psikologis.

Dapat disimpulkan bahwa sangatlah tidak mungkin untuk menolak kenyataan bahwa perbedaan lingkungan dan sosial akan berpengaruh kepada kepribadian. Cara yang paling signifikan pengaruh ditekankan melalui belajar.

c. Faktor belajar

Faktor belajar memainkan peranan yang sangat penting dalam setiap aspek perilaku. Semua kekuatan lingkungan dan sosial yang membentuk keperibadian ditentukan oleh belajar. Setiap fase dalam kepribadian yang diwariskan dapat dimodifikasi, dikacaukan, dicegah, ditumbuh suburkan melalui proses belajar. Menurut B.F. Skinner berdasarkan hasil

kajian Pavlov dan Watson berpendapat bahwa penguatan positif *successive approximation*, perilaku turunan (*superstitious*) dan berbagai variabel belajar berkontribusi pada pembentukan kepribadian, yang oleh Skinner disebutnya dengan akumulasi senderhana dari respons yang dipelajari.

Lain halnya menurut Bandura – seorang ahli psikologi yang memperkenalkan belajar dari model yang terlihat (*observational learning*) dan melalui penguatan sukarela (*vicarious reinforcement*). Dia Setuju dengan Skinner yang menyatakan bahwa kebanyakan perilaku dipelajari, faktor genetik menurutnya hanya memainkan peran yang terbatas. Beberapa bukti ilmiah menunjukan bahwa beberapa aspek kepribadian dapat dipelajari, misalnya penelitian dari David McClelland mengenai kebutuhan berprestasi (N.Ach). Selain itu didapatkan juga bukti bahwa belajar berpengaruh kepada efikasi diri (*self efficacy*) dari Bandura atau lokus kawalan (*locus of Control)* dari Julian Rotter. Ketidakberdayaan (*learned helplessness*) dan optimisme Vs Pesimisme dalam konsep yang dikembangkan Seligman. Konsep-konsep tersebut memiliki hubungan dengan gagasan yang lebih luas, yaitu tingkat kontrol. Orang yang percaya bahwa mereka dapat mengontrol seluruh hidupnya memiliki efikasi diri yang tinggi, memiliki locus of control dan mereka bukan orang yang tidak berdaya (*learnerd helplessness*/ yang melibatkan rendah kontrol). Dalam istilah Seligman orang yang percaya bahwa mereka memiliki kontrol terhadap dirinya akan lebih optimis.

Kontrol bermanfaat kepada banyak aspek dalam hidup. Tingkat kontrol yang tinggi memiliki pengaruh terhadap mekanisme *coping* (penyelesaian masalah) yang lebih baik, lebih sedikit memberikan efek stress, lebih sehat secara fisik dan mental, keteguhan hati, lebih tinggi aspirasi dan harga diri, memiliki kecemasan yang rendah, bermutu tinggi dan memiliki keterampilan sosial dan popularitas yang lebih tinggi. Meskipun istilah efikasi diri, internal *locus of control*, optimisme ditentukan oleh faktor lingkungan dan sosial, pada dasarnya sesuatu yang dipelajari sejak kelahiran dan masa kanak-kanak melalui hal ini dapat merubah kehidupan di kemudian hari. Cara pengasuhan tertentu dapat mendorong perasaan anak-anak untuk berada dalam kontrol. Dengan demikian gagasan mengenai kontrol adalah dimensi yang dipelajari dari keperibadian melalui perilaku pengasuhan.

d. Faktor pengasuhan

Meskipun sejak awal Freud menekankan faktor pengasuhan sebagai faktor yang sangat bepengaruh kepada pembentukan kepribadian anak. Adler memfokuskan kepada konsekuensi dari anak merasa tidak diinginkan atau ditolak oleh orang tuanya. Penolakan orang tua akan menyebabkan perasaan tidak aman, hidup dengan kemarahan orang lain dan kurang penghargaan diri. Horney menuliskan pengalaman pribadinya berkaitan dengan pengasuhan yang kurang hangat dan kasih sayang yang telah menyebabkannya menjadi anak yang tidak merasa aman dan tidak berdaya. Erich Fromm berpendapat bahwa kebanyakan anak yang selalu tergantung atau manja, karena mereka dibesarkan melalui keterikatan awal kepada orang tua, sehingga menjadikan anak yang tidak merasa aman.

Allport dan Cattel juga mengakui faktor orang tua dalam pembentukan kepribadian. Allport menekankan kepada hubungan antara bayi dengan ibu sebagai sumber utama dari perasaan (afeksi) ”harus diingat bahwa perasaan aman merupakan kondisi yang sangat penting bagi perkembangan kepribadian”. Cattel melihat bahwa masa bayi merupakan periode penting dalam pembentukan keperibadian. Perilaku orang tua dan saudara kandung akan membentuk karakter anak. Erikson berpendapat bahwa hubungan antara ibu dengan anak pada tahun pertama kehidupan sangatlah penting terutama dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain. Maslow berpendapat bahwa peran orang tua sangat penting dalam memenuhi kebutuhan fisiologis dan rasa aman pada 2 tahun pertama kehidupan. Pemenuhan dua kebutuhan tersebut akan menjadi syarat bagi memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi lagi, termasuk harga diri dan aktualisasi diri. Sementara Carl Rogers berpendapat bahwa pemberian penghargaan positif tidak bersyarat bagi anak-anak merupakan tanggung jawab orang tuanya.

Beberapa contoh mengenai pengaruh perilaku orang tua yang dapat menentukan aspek khusus dari keperibadian. Misalnya kebutuhan berprestasi, efikasi diri, *locus of control* dan belajar tidak berdaya atau optmisme. Perilaku orang tua dapat bepengaruh kepada sifat-sifat yang diwariskan. Kita dapat simpulkan bahwa orang tua yang tidak peduli atau suka menghukum akan melumpuhkan kemunculan sifat yang diwariskan misalnya ekstraversi, kemampuan bersosial, kepersetujuan dan keterbukaan terhadap pengalaman.

Sejumlah bukti lain menunjukan bahwa anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang autoritatif (hangat tapi tegas terhadap pengasuhan anak-anaknya) lebih kompeten dan matang dibandingkan dengan anak yang diasuh oleh orang tua yang permisif, kasar atau tidak peduli. Penelitian menunjukan bahwa pengasuhan autoritatif berkait erat dengan sejumlah keuntungan psikologis dan sosial di masa remaja, yang awalnya hanya diperoleh pada masa awal dan tengah kanak-kanak. (Steinberg & Morris dalam Schultz & Schultz,

2005). Kombinasi dari pengasuhan yang responsif dan tuntutan secara konsisten akan berkaitan dengan penyesuaian diri, prestasi sekolah serta kematangan psikososial.

Henderlong & Lopper (dalam Schultz & Schultz, 2005) menyatakan bahwa Beberapa penelitian yang berkaitan dengan pengasuhan menunjukan bahwa orang tua dapat meningkatkan perasaan otonomi anak, harapan dan standar yang realistis, kompetensi dan5efikasi diri serta dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Pola pengasuhan yang positif memiliki efek positif terhadap anak, sementara pola pengasuhan yang negatif akan memberikan pengaruh yang merusak.

Penelitian lain mendapati adanya hubungan yang konsisten antara pengalaman awal masa kanak-kanak dengan psikopatologi masa dewasa. Penyebab orang-orang dewasa yang mudah merasa tertekan dan cemas adalah pengasuhan yang tidak tepat pada saat kanak-kanaknya. Mereka dibesarkan oleh orang tua yang menolak, kejam, kurang memberikan perhatian dan kasih sayang (Brewin, Andrew & Gotlib, 1993). Sebuah penelitian yang melibatkan lebih dari 100 ibu yang mengukur faktor emosional dan kepersetujuan. Ibu yang memiliki emosi negatif dan ketidapersetujuan memiliki anak yang memiliki skor tinggi dalam penentangan, kemarahan, ketidakpatuhan dan perilaku bermasalah lainnya dibandingkan dengan ibu yang tidak menunjukan kualitas emosi yang negatif (Koschanska, Clark & Goldman, 1997).

e. Faktor Perkembangan

Freud percaya bahwa keperibadian dibentuk dan menetap pada usia 5 tahun dan akan sulit berubah sesudah usia tersebut. Banyak pihak setuju bahwa masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam pembentukan kepribadian, tetapi juga percaya bahwa keperibadian akan terus berkembang setelah melalui masa kanak-kanak dan mungkin sepanjang hayat. Beberapa ahli teori kepribadian, seperti Cattel, Allport, Erikson, Murray memandang pentingnya kehidupan masa kanak-kanak. meskipun mereka juga setuju bahwa kepribadian dapat dimodifikasi pada usia selanjutnya. Beberapa ahli teori berpendapat bahwa perkembangan kepribadian berlangsung pada masa dewasa. Jung, Cattel, Maslow, dan Erikson menyatkan bahwa periode usia baya (middle age) sebagai periode perubahan keperibadian yang mayor.

Pertanyaannya adalah berapa lama kepribadan kita terus menerus berubah dan tumbuh ?. Penelitian yang dilakukan oleh Costa & McCrae mengenai 5 faktor model kepribadian menyatakan bahwa keperibadian tetap stabil sepanjang umur, didasarkan

kepada bukti bahwa kapasitas dan sifat dasar terlihat pada usia 30 tahun. Beberapa penelitian menunjukan bahwa sifat-sifat seperti neurotikisme, ekstraversi dan keterbukaan menurun dari masa kuliah ke usia setengah baya, sementara faktor-faktor kepersetujuan dan ketelitian meningkat pada usia tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang konsisten ketika dilakukan penelitian lintas budaya di berbagai negara yaitu Amerika serikat, Jerman, Itali, Portugal, Kroasia dan Korea Selatan (Costa McCrae, 1997; McCrae et al., 1999).

Penelitian lain menunjukan hasil yang berbeda. Penelitian Helson, Jones & Kwan (2002) yang melakukan penelitian selama 40 tahun terhadap ribuan orang yang memiliki skor dominan dan independen. Mereka menemukan bahwa dan kepribadian terus berubah dan berkembang setelah usia 20 tahun dan puncaknya dicapai pada usia setengah baya. Sebuah meta analisis terhadap 152 penelitian longitudinal yang melibatkan lebih dari 55 000 orang partisipan memperlihatkan konsistensi yang tinggi dalam sifat kepribadian dalam berbagai usia. Tingkat konsistensi yang tinggi didapatkan pada usia dewasa (Roberts & Delvecchio, 2000) Sejalan dengan penemuan tersebut, sifat konsisten sepanjang hayat dan tingkat konsistensi tertinggi dicaapai setelah umur 50 tahun.

Apa yang penting dari perubahan keperibadian pada usia dewasa. Para ahli teori yang menekankan faktor genetik berkeyakinan bahwa perubahan kepribadian terbebas dari faktor lingkungan, sementara ahli teori lain percaya bahwa jawabannya terletak pada pengaruh lingkungan dan sosial dan dalam adaptasi terhadapnya. Perubahan dalam kondisi ekonomi, meninggalkan bangku kuliah, perkawinan dan masa orang tua, percaraian, pindah pekerjaan atau kenaikan pangkat, krisis masa setengah baya semuanya akan menyebabkan masalah dimana setiap orang dewasa harus menyesuaikan dirinya.

Penelitian dari Costa dkk (2000) dan Neyer & Asendorf (2001) menunjukan bahwa orang yang kehilangan pekerjaan mengalami peningkatan neurotikisme dan menurunkan kehati-hatian dan ekstraversi. Sementara penelitian lain mengenai situasi sosial, menunjukan bahwa orang dewasa yang pernah berkencan memiliki skor yang rendah dalam neurotikisme dan tinggi dalam extraversi, kehati-hatian dan penghargaan diri dibanding mereka yang belum pernah berkencan.

Kebudayaan dan tantangan personal memberikan pengaruh kepada kepribadian. Mc Adam (1994) berpendapat bahwa perkembangan kepribadian pada masa dewasa dapat dijelaskan dalam 3 tingkat, yaitu kecenderungan sifat, perhatian personal dan narasi hidup. Kecenderungan sifat (*dispositional traits*) adalah sifat yang diturunkan, menurut Costa & McCrae karakteristik kepribadian akan stabil dan relatif tidak berubah pada usia 30 tahun. Perhatian personal merujuk kepada perasaan sadar, rencana-rencana dan tujuan-tujuan.

Misalnya, kemana kita akan pergi, bagaimana kita mencapai hal tertentu dan bagaimana perasaan kita terhadap orang tertentu dalam kehidupan kita. Perasaan-perasaan, rencana-rencana dan tujuan-tujuan berubah sepanjang kehidupan sebagai hasil dari bermacam-macam pengaruh-pengaru. Setiap situasi dapat berarti perubahan dalam perasaan dan intensi, yang mendasari kecenderungan sifat (seperti level dasar dari neurotikisme atau ekstraversi) dengan kita konfrontasikan dengan situasi kehidupan yang mungkin relatif tidak berubah.

Naskah hidup berdampak kepada pembentukan diri (*self*), pencapaian identitas dan menemukan penyatuan tujuan dalam hidup. Kita secara konsisten menuliskan kisah hidup, membuat kita menjadi fit (cocok) dengan dunia, seperti halnya perhatian personal, naskah hidup berubah sebagai respon terhadap kebutuhan lingkungan dan sosial. Misalnya sebagai orang dewasa, kita manambahkan dan menuliskan ulang naskah kita setiap tahap dalam kehidupan ini, karen perbedaan kebutuhan, tantangan dan kesempatan. Kesimpulannya pandangan ini mendasari porsi kecenderungan sifat yang secara umum konstan.

f. Faktor Kesadaran

Hampir semua teori kepribadian secara implisit dan eksplisit menjelaskan proses kesadaran (*cognitive*). Kecuali Freud dan Jung yang memfokuskan kepada ketidak sadaran. Menuliskan ego atau jiwa yang sadar yang merasakan, berpikir dan mengingat sehingga memungkinkan untuk berhubungan dengan dunia luar. Melalui ego kita dapat menerima rangsangan kemudian memanggil gambaran tersebut. Jung menuliskan fungsi rasional, pembuatan keputusan sadar dan evaluasi terhadap pengalaman. Adler menggambarkan manusia sebagai sadar, rasional untuk membuat perencanaan dan mengarahkan jalan hidup. Kita memformulasikan harapan, rencana, mimpi dan menunda kepuasan dan kita secara mengantisipasi kejadian masa depan.

Allport pecaya bahwa orang yang tidak neurotik kesadaran akan berfungsi dengan cara yang rasional, peduli dan dalam mengontrol kekuatan yang memotivasinya. Rogers berpikir bahwa orang pada dasarnya rasional, dikuasai oleh kesadaran persepsi dari dalam dirinya dan pengalaman dunianya. Maslow juga mengakui peran kesadaran, dia mengemukakan kebutuhan kognitif untuk mengetahui dan memahami.

George Kelly menawarkan teori lengkap yang didasarkan kepada faktor kognitif. Menurutnya, manusia membentuk konstruk dari lingkungan dan orang lain dan membuat prediksi (antisipasi) terhadap dirinya didasarkan kepada konstruk tersebut. Kita yang

memformulasikan hipotesis mengenai dunia sosial dan menguji hal tersebut menghadapi realitas dari pengalaman kita, berdasarkan bukti-bukti yang diperoleh setiap hari, sangatlah sulit untuk menolak bahwa kenyataan bahwa manusia -lah yang menafsirkan, memprediksi dan mengantisipasi apa yang akan dilakukan orang lain dan kemudian memodifikasi atau mengadaptasi perilaku yang sesuai.

Bandura menilai bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk belajar melalui contoh dan penguatan yang dilakukan sendiri, oleh karena itu kita harus dapat mengantisipasi dan mengapresiasi konsekuensi dari tindakan yang kita lihat dari orang lain. Kita memvisualkan atau menggambarkan hasil dari penguatan untuk berperilaku dengan cara yang sama yang dilakukan oleh model. Meskipun mungkin kita mungkin tidak penah memilki pengalaman secara personal. Sehingga sejumlah kesepakatan yang menunjukan keberadaan kesadaran. Meskipun demikian sedikit kesepakatan dalam peran atau kejadian yang ada yang disebabkan oleh faktor lain yang disebut faktor ketidaksadaran.

g. Faktor ketidaksadaran

Sigmund Freud memperkenalkan kepada kita mengenai dunia tidak sadar. Gudang kesuraman dari ketakutan paling gelap kita dan konflik-konflik, kekuatan yang berpengaruh kepada pemikiran sadar dan pemikiran. Para ahli psikologi menemukan bahwa beberapa bukti yang mendukung teori Freud bahwa pemikiran dan memori ditekan ke dalam ketidaksadaran dan represi tersebut beroperasi di level ketidaksadaran. Beberapa riset terbaru menunjukan bahwa ketidaksadaran adalah kekuatan yang besar yang mungkin lebih besar dari yang dipikirkan oleh Freud sendiri. Meskipun penggambaran modern mengenai proses pemikiran tidak sadar dan penggambarannya lebih rasional dibanding emosional.

Ketidaksadaran rasional (*rational unconscious*) seringkali merujuk kepada *non conscious* untuk membedakan dengan *unsconcious* dari Freud yang seringkali disebut dengan kawah gelap dari keinginan dan hasrat yang ditekan. Meskipun *unconscious* menjadi topik riset yang banyak dilakukan sekarang, beberapa ahli teori psikologi yang menjadi pengikut Freud menolak hal tersebut.

E. Keterkaitan antara teori kepribadian dengan pendekatan konseling

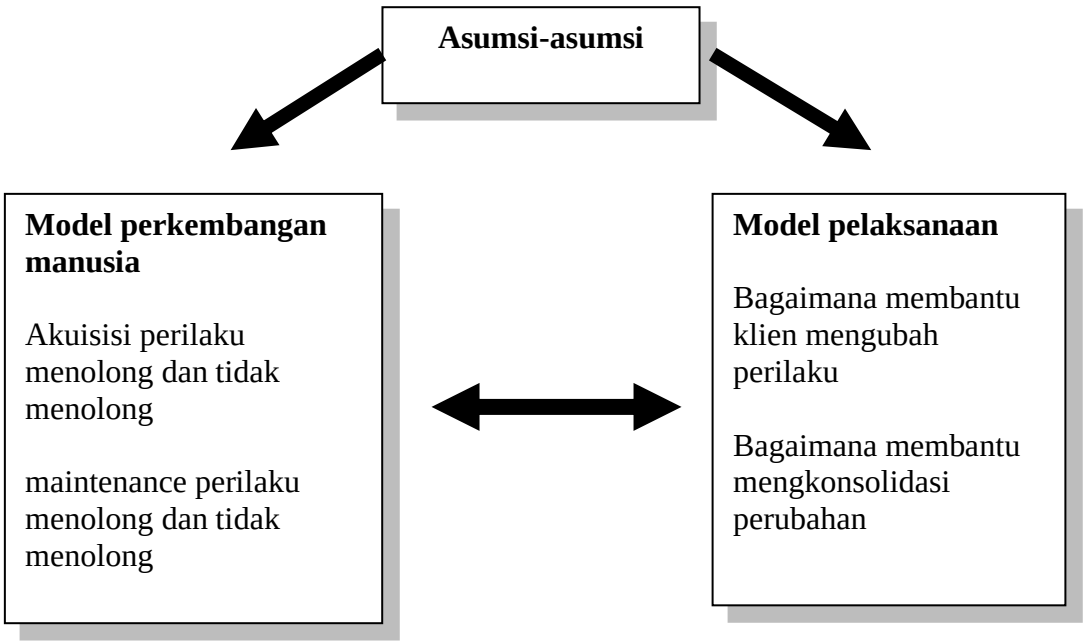
Teori kepribadian dalam hubungannya dengan konseling dijelaskan oleh Nelson-Jones (1995), pertama teori kepribadian menjadi kerangka kerja konseptual (*conceptual framework*),

kedua teori sebagai bahasa dan ketiga teori kepribdian sebagai perangkat dari hipotesis penelitian (*sets of research hypotheses*)

1. Teori kepribadian sebagai kerangka kerja konseptual

Dijelaskan oleh Nelson-Jones (1995) bahwa konselor adalah pengambil keputusan, mereka akan secara terus menerus membuat pilihan mengenai cara perilaku klien, bagaimana menangani, memberikan respon selama sesi konseling dan seterusnya. Teori menyediakan konsep bagi konselor untuk berpikir secar sistematis mengenai perkembangan manusia dan praktik konseling.

Teori kepribadian dan konseling memiliki empat elemen utama, jika semuanya dianggap adekuat. Elemen tersebut adalah a. Pernyataan mengenai asumsi yang mendasari teori, b. Penjelasan mengenai akuisisi perilaku menolong dan perilaku tidak menolong. c. penjelasan mengenai cara memelihara perilaku menolong dan perilaku tidak menolong d. penjelasan mengenai cara menolong klien untuk merubah perilaku dan mengkonsolidasinya ketika konseling berakhir. Secara jelas elemen tersebut dapat digambarkan pada bagan di bawah ini.



Gambar 1.1. Elemen dari setiap dan teori hubungan diantara setiap elemen tersebut (sumber : Nelson-Jones,R. 1995. Counseling and personality : Theory and practice. Sidney : Allen & Unwin)

Secara umum tidak ada perbedaan kerangka kerja yang jelas untuk berbagai teori kepribadian dan konseling. Allport (1962) menyatakan bahwa cara pandang yang baik dari konselor adalah selalu melihat klien dari kacamata professional, menurutnya ada 3 kacamata yang membuat tepat untuk digunakan agar memperoleh kecermatan khusus (*special scrutiny*) , yaitu a. Manusia dipandang sebagai yang reaktif, seperti pandangan behaviorisme. b. Manusia dipandang sebagai reaktif mendalam (*reactive in depth*) seperti dalam psikoanalisis dan c. manusia dipandang sebagai orang yang berada dalam proses menjadi, seperti dalam humanistic existensialis. Lebih dari 30 tahun kemudian tiga kacamata Allport ditambah dengan kacamata konseling tambahan (supplementing) yaitu cognitive, dan cognitive-behavioral. Selanjutnya beberapa konselor menemukan lesa tungga yang lebih membatasi dan lebih integrative (meletakan berbagai teori dalam kesatuan yang bermakna dan konsisten)

2. Teori sebagai bahasa

Teori kepribadian juga berfungsi layaknya bahasa. Bahasa adalah kumpulan kosakata dan symbol lingustik yang menyediakan cara mengkomunikasikan sebuah fenomena. Seperti halnya orang yang berbicara dalam bahasa Inggris, Perancis, Spanyol, China, setiap ahli teori mengembangkan bahasa untuk menjelaskan setiap fenomena, misalnya bahasa psikoanalisa, bahasa behaviorisme atau bahasa person-centered. Bahasa dapat merupakan sebuah kesatuan ataupun terpisah. Bahasa akan mendukung komunikasi antara orang yang sedang berbicara apabila menggunakan bahasa yang sama, tetapi kurang menyokong (*discourage*) orang yang berbicara apabila menggunakan bahasa yang berbeda. Setiap teori memiliki konsep yang dijelaskan dengan bahasa yang unik, Meskipun demikian keunikan bahasa mungkin hanya topeng (mask) dari elemen utama dari setiap teori, misalnya konsep mengenai kondisi yang tepat (worth) dari person-centered konseling sama dengan konsep super ego dari psikoanalisis meskipun kita tidak tahu hal ini dalam bahasa (yang sebenarnya)

Kegiatan konseling adalah serangkaian percakapan, dan tentunya sebuah percakapan memerlukan bahasa. Pada beberapa kontak konseling setidaknya ada 4 percakapan yang berjalan, yaitu ucapan luar dan dalam antara konselor dan klien (Nelson-Jones, 1995). Setiap konselor yang menjalankan kerangka kerja seeksplisit mungkin akan membicarakan kliennya dalam bahasa mengenai kerangka kerja tersebut. Dalam berbagai tahapan kerjanya, kegiatan konseling harus memiliki kesesuaian dengan bahasa yang digunakan. Tindakan konselor tidak selalu persis sesuai dengan apa yang mereka pikirkan. Dalam variasi tingkatan konselor akan berbagi bahasa mengenai teorinya dengan

kliennya.Misalnya konselor untuk person-centered akan mencoba untuk merefleksi dan menyesuaikan percakapan luar klien.

Contoh lain adalah dalam pendekatan rasional-emotitive behavior (RBET) dan konseling lifeskill secara aktif mencoba untuk mempengaruhi bahasa dengan klien percakapan yang membuat klien menjadi lebih fungsional. Dengan bahasa, konselor akan mengeksplorasi klien sehingga mereka merasa lebih baik dalam menolong pada akhir konseling. Pendekatan ini untuk mendidik klien agar menyampaikan kepada sendiri seperti rasional emotive behavior atau ahli lifeskill.

3. Teori sebagai seperangkat hipotesa penelitian

Kurt Lewin, seorang penggagas teori medan menyatakan bahawa “tidak ada yang lebih praktis selain dari sebuah teori yang baik” kalimat tersebut mungkin berbunyi bahwa tidak ada lebih saintifik selain dari teori yang baik. Teori dapat bersumber dan didasarkan riset. Sebagai contoh teori behavioral didasarkan pada penelitian, terhadap binatang (merpati,kucing, anjing, tikus) dan manusia. Pada tahap selanjutnya teori behavioral menjadi proses konseling dan hasil penelitian dapat diuji validasinya dalam bentuk intervensi behavioral. Teori juga dapat muncul dari penyimpulan hasil penelitian. Teori psikoanalitik yang dikembangkan Freud sangat penting dalam membuka alur baru dalam investigasi sebagai cara untuk menggenaralisasi sesuatu yang khusus atau preposisi yang dapat diujikan.

Kegiatan konseling merupakan proses yang kompleks, melibatkan konselor, klien dan konteks ditambah dengan apa yang digunakan konselor untuk mengintervensi dan sebaik apa mereka menggunakannya Corsini (1989) melihat proses psikoterapi sebagai sebuah seni yang didasarkan kepada ilmu, dia menyatakan bahwa tidak ada cara yang sederhana untuk mengukur sebuah aktivitas yang begitu kompleks.

Teori-teori kepribadian memberikan konselor sebuah kerangka berpikir untuk membuat hipotesis prediktif. Diakui atau tidak, seluruh konselor adalah praktisi-peneliti. Konselor akan selalu membuat hipotesis setiap waktunya ketika mereka memutuskan untuk menentukan cara mereka bekerja dengan klien tertentu dan cara mereka berespon terhadap sebuah atau serangkaian ungkapan dari kliennya. Demikian juga dengan klien, mereka adalah praktisi-peneliti yang akan membuat prediksi mengenai cara yang terbaik untuk membimbing dirinya. Jika valid, sebuah teori konseling ditransmisikan kepada klien, mereka mungkin akan mengalami peningkatan akurasi dengan klien yang dapat memprediksi konsekuensi dari perilaku mereka bahkan klien akan dapat mengontrol hidup mereka.

F. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa;

1. Kepribadian adalah salah satu tema penting dalam bidang psikologi, bahkan dalam hal tertentu kepribadian menjadi identik psikologi itu sendiri. Perkembangan teori kepribadian pada dasarnya memiliki sejarah panjang pembahasan, mulai dari zaman Yunani kuno sampai dengan sekarang. Akan tetapi penjelasan mengenai teori kepribadian menjadi lebih terstruktur ketika Sigmund Freud mulai mengembangkan teori psikoanalisa.
2. Dalam perkembangannya banyak aliran psikologi yang membahas kepribadian dari perspektif yang berbeda-beda, tetapi yang menarik adalah didapatkan bahwa kepribadian memiliki definisi yang agak sulit untuk dirumuskan secara lengkap, komprehensif dan memuaskan, karena menjadi aspek yang universal ada manusia
3. Kepribadian dalam setiap orang mengalami perkembangan. Selama proses perkembangan kepribadian berlangsung terdapat banyak factor yang mempengaruhi, yaitu Faktor genetik, Faktor lingkungan,Faktor belajar, Faktor Pengasuhan orang tua (*perenting*),Faktor perkembangan, Faktor kesadaran (*conscious*) dan Faktor ketidaksadaran (*unsconscious*). Seluruh faktor tersebut memiliki kontribusi yang sama besar tidak cukup menunjukan adanya dominasi salah satu faktor.
4. Dalam hubungannya dengan konseling, teori kepribadian memiliki 3 peran, pertama menjadi kerangka kerja konseptual (*conceptual framework*), kedua teori sebagai bahasa dan ketiga teori sebagai perangkat dari hipotesis penelitian (*sets of research hypotheses*). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendekatan konseling akan sangat tergantung kepada latar belakang teori kepribadian yang mendasari

G. Latihan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan kepribadian?
2. Perkembangan kepribadian setiap manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, sebutkan faktor-faktor tersebut !

3. Teori mengenai kepribadian dijelaskan dalam berbagai aliran dalam bidang psikologi, sebutkan aliran psikologi yang dimaksud dan apa penekanan setiap aliran psikologi dalam menjelaskan kepribadian !
4. Jelaskan dengan singkat bagaimana keterkaitan antara teori kepribadian dengan konseling !

G. Sumber Bacaan

Allport. G. W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Rinerhart and Winston.

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. T*eori-teori Sifat dan Behavioristik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

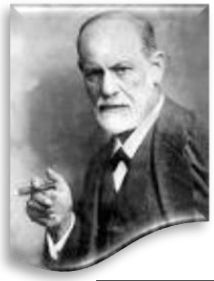
Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Moghadam, F,M, 2005. *Great Ideas in Psychology : a Cultural and Historical Introduction*. Oxford : One World.

Nelson-Jones,R. 1995. *Counseling and personality : Theory and practice*. Sidney : Allen & Unwin

BAGIAN DUA

PRESPEKTIF PSIKONALISIS



Bab 3

Sigmund Freud

PSIKONALISIS KLASIK

A. Pengantar

Teori psikoanalisis, adalah salah satu teori kepribadian yang paling berpengaruh, tidak hanya dalam bidang psikologi, tetapi juga bagi ilmu-ilmu lain, termasuk antropologi, sosiologi, bahkan implementasinya dapat ditemui dalam berbagai praktek kehidupan, seperti manajemen dan iklan. Dalam dunia konseling teori ini sangat memberikan pengaruh yang kuat dalam memandang manusia dan beberapa implementasinya dalam praktek konseling.

Istilah psikoanalisis muncul pada tahun 1896 yang artinya adalah upaya untuk mempengaruhi proses-proses psikologis dengan cara psikologis (Gunarsa, 1992). Pembahasan mengenai teori psikoanalisis tidak dapat dipisahkan dengan tokoh yang membangun teori ini yaitu Sigmund Freud. Pengalaman subyektif Sigmund Freud sangat berkontribusi kepada lahirnya konsep dalam kepribadian dalam psikoanalisis.

B. Biografi Singkat Sigmund Freud

Teori psikoanalisis pertama kali dikembangkan oleh Sigmund Freud seorang psikiater kebangsaan Austria. Sigmund Freud dilahirkan 6 Mei 1856, di sebuah kota kecil - Freiberg - di Moravia. Ayahnya adalah seorang pedagang wol yang mempunyai pikiran yang tajam dan memiliki selera humor yang baik. Ibunya adalah seorang wanita lincah dan merupakan istri kedua, usia orang tua Sigmund Freud memiliki selisih usia sampai 20 tahun. Ketika ia berusia sekitar empat tahun, keluarganya pindah ke Wina, di sanalah Freud menghabiskan sebagian besar kehidupannya.

Sigmund Freud seorang anak yang cemerlang dan selalu juara kelas. Dia kuliah kedokteran di fakultas kedokteran Wina dan membuat penelitian di bawah bimbingan Ernst Brücke; seorang profesor fisiologi. Brücke percaya “reduksionisme: "Tidak ada kekuatan lain daripada fisik-kimia umum yang aktif dalam organism”. Freud

banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan penelitian dalam bidang neurologi (ilmu syaraf). Awalnya karirnya dimulai ketika lulus sebagai dokter tahun 1881 dari Fakultas Kedokteran Wina, Freud meminati ilmu faal, dan banyak melakukan penelitian pada bidang tersebut. Pada tahun 1884 dia mulai bekerja pada bagian gangguan syarat (*Departement of Nervous Desease*) dan tahun 1885 mulai belajar hypnosis kepada Jean Martin Charcot di Paris Perancis. Charcot adalah seorang Neurolog (ahli syaraf) yang banyak mempergunakan teknik hipnosis dalam proses penyembuhan histeria. Freud sangat tertarik kepada kasus-kasus histeria dan mulai menggunakan teknik hipnosis untuk praktek pengobatan yang dilakukannya.

Setelah menghabiskan waktu yang singkat sebagai ahli neurologi dan direktur sebuah rumah sakit anak-anak di Berlin, ia kembali ke Wina dan menikah dengan Martha Bernays kemudian berpraktek dalam bidang neuropsychiatry atas bantuan Joseph Breuer.

Melalui buku dan berbagai ceramahnya Freud mulai banyak dikenal, meskipun memiliki cara berpikir yang berlawanan dengan *mainstream* berpikir masyarakat medis pada saat itu. Dia banyak mendapat simpati dan dukungan dari peminatnya. Inilah cikal bakal dari gerakan psikoanalitik. Sayangnya, Freud tidak menyukai orang-orang yang tidak sepenuhnya setuju dengan pendapatnya. Beberapa orang yang dulunya akrab kemudian berpisah,

Freud beremigrasi ke Inggris sebelum Perang Dunia II ketika Wina menjadi tempat yang semakin berbahaya bagi orang Yahudi, terutama untuk orang yang terkenal. Tidak lama kemudian, ia meninggal karena kanker mulut dan rahang bahwa ia telah menderita selama 20 tahun terakhir hidupnya.

C. Pandangan teori psikonalisis klasik terhadap manusia

Dalam pandangan Sigmund Freud manusia sangat dipengaruhi oleh masa lalu, perilaku dan permasalahan yang muncul pada setiap individu merupakan

implikasi proses yang terjadi sebelumnya terutama pada umur 1 sampai dengan 5 tahun. Freud memiliki pandangan yang suram terhadap kehidupan manusia, baginya manusia merupakan korban dari proses yang terjadi sebelumnya, tidak memiliki kemerdekaan untuk memilih dan hanya pelaksana dari takdir yang telah ditetapkan.

D. Konsep-konsep utama dalam Psikoanalisis Klasik

Teori psikoanalisis memiliki beberapa konsep-konsep utama yang khas dan membedakan dengan teori-teori kepribadian yang lain. Konsep-konsep tersebut adalah :

1. Instink: kekuatan pendorong dari kepribadian

Instink-instink adalah elemen dasar dari keperibadian, kekuatan yang memotivasi *drive* perilaku dan menentukan arahnya. Dalam istilah Jerman menurut Freud disebut dengan *Trieb*, yang mungkin dapat diterjemahkan dengan kekuatan mengarahkan (*driving force*) atau impuls (Bettelheim, 1984). Instink merupakan bentuk energi yang ditransformasi dari energi fisiologis yang menghubungkan antara kebutuhan jasmani dengan keinginan fikiran (*mind's wishes*)

Stimuli (jamak dari stimulus = rangsangan) seperti lapar atau haus merupakan instink internal. Lapar adalah hal pertama yang dirasakan oleh tubuh yang akan membangkitkan kebutuhan fisiologis. Pikiran akan mentransformasi energi jasmaniah menjadi sebuah keinginan. Keinginan ini merupakan representasi mental dari kebutuhan fisiologis – ini merupakan intink atau dorongan yang dapat memotivasi orang untuk berperilaku guna memenuhi kebutuhan tersebut, orang yang lapar akan berusaha untuk memuaskan kebutuhannya dengan mencari makanan. Instink bukan merupakan keadaan tubuh (*bodily state*) tetapi kebutuhan jasamani yang ditranformasi menjadi keadaan mental " sebuah keinginan (*wish*)"

Ketika tubuh menyatakan kebutuhan, seorang mengalami perasaan tertekan atau merasakan ketegangan, dan instink akan memuaskan kebutuhan untuk menurunkan ketegangan. Inilah sebabnya Teori Freud disebut juga dengan pendekatan homeostatik karena kan memotivasi diri untuk memulihkan dan menjaga keseimbangan fisiologis dan menjaga tubuh terbebas dari ketegangan.

Freud percaya bahwa kita selalu mengalamai sejumlah tekanan instinktif tertentu dan secara terus menerus kita harus menurunkannya. Sangat tidak mungkin untuk menghindari tekanan, atau menghindari kebutuhan fisiologis. Instink selalu mempengaruhi perilaku kita.

Setiap orang mungkin akan melakukan cara yang berbeda untuk memenuhi kebutuhannya. Misalnya untuk yang menikah cara mereka memenuhi dorongan seksual adalah dengan melakukan kegiatan seksual, sementara bagi yang belum menikah cara untuk memenuhi dorongan seksual adalah dengan menyalurkan ke dalam berbagai bentuk kegiatan. Menurut Freud energi psikis akan dipindahkan kepada objek pengganti, penggantian ini merupakan hal yang penting dan menentukan dalam perkembangan kepribadian individu. Meskipun instink memiliki sumber energi eksklusif dalam perilaku manusia, energi tersebut dapat menghasilkan berbagai kegiatan. Kondisi Ini dapat menerangkan perbedaan dalam perilaku manusia. Semua minat, keinginan dan sikap yang kita tampilkan sebagai orang dewasa dipercaya Freud dapat diganti dengan energi yang berumber dari objek awal yang dapat memuaskan kebutuhan instinktif.

Jenis-jenis Instink

Freud mengelompokan instink ke dalam dua kategori, yaitu instink hidup dan instink mati. Instink hidup disediakan agar individu dan spesies dapat bertahan hidup melalui cara tertentu untuk memuaskan kebutuhan akan makanan, udara dan seks. Instink ini berorientasi kepada pertumbuhan dan perkembangan. Energi psikik yang dimanifestasikan dari instink hidup adalah **libido**, Libido dapat dilekatkan atau dimanifestasikan dalam berbagai berbegai objek, dalam konsep Freud disebut dengan **cathexis**. Jika anda memiliki teman sekamar Freud akan mengatakannya bahwa libido anda di cathexikan kepada dia

Menurut Freud, bagian dari Instink hidup yang dianggap sangat penting dalam kepribadian adalah seks. Seks dapat diterjemahkan dalam arti yang lebih luas, tidak hanya merujuk kepada sesuatu yang bersifat erotik, tetapi termasuk semua perilaku dan fikiran yang dapat menyenangkan. Freud menganggap seks sebagai motivasi utama dalam hidup. Keinginan erotik muncul dari zona erogenous tubuh, yaitu mulut, anus dan organ seks. Menurut Freud pada dasarnya manusia dipenuhi oleh

kebutuhan mencari kesenangan. Banyak dalam teori kepribadian berpusat sekitar keinginan untuk menghambat atau menekan kebutuhan seks.

Berlawanan dengan instink hidup, Freud membuat postulat mengenai instink mati yang bersumber dari biologi. Freud menyatakan bahwa bukti nyata dari seluruh kehidupan adalah kematian, kembali kepada asal menjadi benda mati, dan dia menyatakan bahwa orang secara tidak sadar menginginkan kematian. Salah satu komponen dari instink mati adalah **dorongan agresif**. Agresif digambarkan sebagai keinginan untuk mati, dengan melawan objek lain di luar dirinya. Dorongan agresif memaksa kita untuk merusak, mengalahkan dan membunuh. Agressi merupakan bagian yang memaksa dari aspek manusiawi seperti halnya seks.

Freud mengembangkan konsep mengenai instink mati lebih lambat dibanding instink hidup. Konsep ini muncul sebagai sebuah refleksi dari pengalaman hidupnya. Dia mengalami berbagai pengalaman yang buruk, antara lain penyakit kanker yang makin memburuk, menyaksikan perang dunia I dan salah satu anak perempuannya meninggal pada usia 26 tahun dengan meninggalkan dua anak. Seluruh kejadian tersebut memberikan pengaruh yang mendalam. Dari kondisi yang dialaminya, Freud menjadikan kematian dan agresi menjadi tema utama dalam teorinya (Schultz & Schultz, 2006). Di akhir hayatnya Freud mengalami ketakutan terhadap kematian dan menunjukan sikap bermusuhan, kebencian dan agresifitas terhadap para kolega, murid-murid yang memperdebatkan pandangannya dan meninggalkan lingkaran psikoanalitiknya.

2. Tingkatan keperibadian

Freud membagi kepribadian ke dalam 3 tingkatan, yaitu kesadaran (*conscious*), Prasadar (*preconscious*) dan Ketidak sadaran (*unconscious*).

a. Kesadaran (*conscious*)

Kesadaran berkaitan dengan makna dalam kehidupan sehari-hari, didalamnya termasuk sensasi dan pengalaman, di mana kita menyadari setiap peristiwa yang kita alami. Kesadaran merupakan bagian kehidupan mental atau lapisan jiwa individu, Kehidupan mental ini memiliki kesadaran penuh. Melalui kesadarannya, individu

mengetahui tentang siapa dia, sedang apa dia, sedang dimana dia, apa yang terjadi di sekitarnya dan bagaimana dia memperoleh yang diinginkannya. Menurut Freud kesadaran merupakan aspek yang sangat terbatas dalam kepribadian, karena hanya porsi yang kecil dari pemikiran, perasaan dan ingatan yang ada berada dalam tingkat kesadaran pada setiap waktunya. Freud menggambarkan pikiran itu seperti gunung es. Kesadaran berada dalam porsi yang paling atas yang muncul dipermukaan air yang hanya merupakan bagian ujung dari gunung es.

b. Prasadar (*preconscious*)

Prasadar merupakan lapisan jiwa di bawah kesadaran, berada di tengah antara sadar dan tidak sadar. Pra sadar sebagai penampungan dari ingatan-ingatan yang tidak dapat diungkap secara cepat, namun dengan usahanya sesuatu tersebut dapat diingat kembali. Misalnya kita lupa seseorang yang baru saja ditemui, orang tersebut menyapa, padahal kita masih samar mengingat namanya, ada perasaan pernah bertemu dengan orang tersebut. Untuk dapat mengingat nama teman tersebut diperlukan sedikit konsentrasi dan asosiasi tertentu,

c. Ketidaksadaran (*unconscious*)

Ketidaksadaran merupakan lapisan terbesar dari kehidupan mental dan berada di bawah permukaan air. Merupakan fokus utama dalam teori psikoanalisis yang berisi instink-instink atau pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditekan (*repress*). Meskipun individu sepenuhnya tidak menyadari keberadaan instink-instink tersebut, namun instink tersebut aktif bekerja untuk memperoleh kepuasan.

Dalam konsep psikoanalisis, terdapat asumsi yang mendasari teori psikoanalisis, yaitu : (1) asumsi determinisme psikis dan (2) Asumsi motivasi tak sadar. Asumsi determinisme psikis meyakini bahwa segala sesuatu yang dilakukan, dipikirkan atau dirasakan individu mempunyai arti dan maksud, dan hal tersebut semuanya sudah ditentukan secara alami. Sementara asumsi motivasi tak sadar meyakini bahwa sebagian besar tingkah laku ditentukan oleh motif tak sadar.

3. Struktur Kepribadian

Freud menjelaskan bahwa kepribadian manusia memiliki suatu struktur yang terdiri dari id (*das es*), ego (*das ich*) dan super ego (*Das ueber ich*). Struktur kepribadian akan saling berinteraksi dan akan menentukan perilaku sesorang.

a. Id (dalam bahasa Jerman disebut das es)

Id merupakan komponen kepribadian yang primitif, instinktif. Id berorientasi kepada prinsip kesenangan (*pleasure principle*), prinsip ini pada dasarnya adalah merupakan cara untuk mereduksi (menurunkan) ketegangan. Prinsip kesenangan merujuk kepada pencapaian kepuasan segera dari dorongan biologis. Dalam penjelasan Freud, Id merupakan sumber energi psikis yang menggerakan kegiatan psikis manusia, karena berisi instink-instink, baik instink hidup (*eros*) yang menggerakan untuk mencapai pemenuhan kebutuhan biologis (seperti makan, minum, tidur, berhubungan seks, dan lain-lain) dan juga instink kematian (*tanatos*) yang menggerakan tingkah laku agresif. Id bersifat primitif dan tidak logis/tidak rasional.

Dalam menurunkan ketegangan atau menghilangkan kondisi tidak menyenangkan id menempuh dua cara, yaitu melalui refleks proses primer yang merupakan reaksi-reaksi mekanis bersifat bawaan, misalnya berkedip, menangis, bersin. Proses primer berusaha mengurangi ketegangan dengan membentuk fantasi tentang obyek atau kegiatan yang diinginkan, misalnya apabila kita lapar, kita akan membayangkan makanan. Apabila kita merindukan seseorang kita dapat menghayalkan bertemu orang tersebut, dan seterusnya. Kehadiran obyek yang diinginkan dalam bentuk hayalan merupakan pengalaman halusinasi dan istilah ini disebut dengan **wishfullfillment** contoh yang tepat untuk menggambarkan ini adalah mimpi. Bagi Freud mimpi merupakan usaha untuk memenuhi keinginan atau dorongan yang tidak terpenuhi secara nyata.

b. Ego (Dalam bahasa Jerman disebut dengan *das ich*)

Ego merupakan aspek psikologi dari kepribadian, ia menjadi eksekutif dari kepribadian, dia yang membuat keputusan mengenai instink-instink mana yang akan dipuaskan dan bagaimana cara memuaskannya. Ego merupakan sistem kepribadian yang rasional dan berorientasi kepada prinsip realitas (*reality principle*). Ego berperan

sebagai mediator antara id (keinginan untuk mencapai kepuasan) dengan kondisi lingkungan atau dunia nyata. Ego dibimbing oleh prinsip realitas bertujuan untuk mencegah ketegangan sampai didapatkannya objek yang dapat memenuhi kepuasan atau dorongan dari id.

Ego mempunyai keinginan untuk memaksimalkan pencapaian kepuasan, tetapi melalui proses sekunder. Artinya dilakukan melalui proses berpikir yang realistik dan rasional dan berorientasi kepada pemecahan masalah. Dalam proses sekunder ini termasuk di dalamnya persepsi, memori dan belajar. Melalui proses sekunder ego merencanakan cara untuk memuaskan dorongan dan menguji rencana tersebut. Orang yang lapar akan merencanakan untuk mencari makanan, kemudian menguji di tempat makanan itu berada. Kegiatan ini disebut dengan pengujian realitas (*reality testing*) untuk memastikan bahwa cara untuk memuaskan kebutuhan berada di alam nyata, tidak lagi bersifat khayalan. Dalam proses ini ego bersifat pragmatis dan kurang memperhatikan atura atau norma, namun demikian berupaya untuk mencapai tujuan-tujuan jangka panjang dengan cara menunda kesenangan/kepuasan sesaat. Ego merupakan eksekutif dari kepribadian yang membuat keputusan tentang instink.

Berbeda dengan Id, Ego merupakan sistem kepribadian yang terorganisasi, rasional dan berorientasi kepada prinsip realitas (*reality principle*). Ego yang menentukan jenis instink yang akan dipuaskan dan cara memuaskannya. Peranan ego menjadi mediator antara id dengan lingkungan atau dunia luar. Ego akan mencegah terjadinya ketegangan sampai ditemukannya suatu objek yang cocok untuk dapat memuaskan kebutuhan atau dorongan id. Seperti halnya Id, ego juga mempunyai keinginan untuk memaksimalkan pencapaian kepuasan tetapi dengan proses yang berbeda dengan id. Ego menggunakan proses berpikir sekunder, yaitu proses berpikir realistik yang rasional dan berorientasi kepada pemecahan masalah. Dalam proses berpikir sekunder ini termasuk pula fungsi-fungsi persepsi, belajar, memori. Ego juga merumuskan suatu rencana untuk memuaskan kebutuhan atau dorongan dan kemudian menguji rencana tersebut. Pada saat orang haus akan berusaha untuk mencari air, ego akan merencanakan untuk minum dan mencarinya tempat di mana air berada, proses pencarian ini merupakan bentuk pengujian realitas (*reality testing*) dalam hal ini berarti sedang menguji keberadaan objek pemuasan

dalam dunia nyata. Dalam upaya memuaskan dorongan ego seringkali bersifat pragmatis, kurang memperhatikan nilai/norma. Namun juga berupaya untuk mencapai tujuan-tujuan jangka panjang dengan cara menunda kesenangan/kepuasan sesaat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ego adalah :

1. Ego merupakan bagian dari Id yang kehadirannya bertugas untuk memuaskan kebutuhan id, bukan untuk mengecewakannya
2. Seluruh energi ego berasal dari id sehingga ego tidak terpisah dari id
3. Peran utamanya adalah menengahi kebutuhan id dan kebutuhan lingkungan sekitar, dan
4. Keberadaan ego bertujuan untuk mempertahankan kehidupan individu dan mengembangbiakannya.

c. Super ego (Bahasa Jerman *das ueber ich*)

Super ego merupakan aspek sosial dari kepribadian. Berisi komponen moral dari kepribadian yang terkait dengan standar atau norma masyarakat mengenai baik-buruk, benar – salah. Melalui pengalaman hidup mulai dari masa kanak-kanak , individu sudah menerima informasi mengenai tingkah laku yang baik dan buruk, ataupun benar dan salah yang merupakan standar atau norma dalam masyarakat, individu kemudian menginternalisasi (menyerap) menjadi aturan dalam dirinya dan menjadi standar atas tingkah laku sendiri. Pelanggaran atas standar ini akan menerima sangsi dari dalam diri, antara lain berupa penyesalan dan rasa berdosa.

Super ego mulai berkembang pada usia 3 sampai dengan 5 tahun. Pada usia ini anak-anak memperoleh hadiah (*rewards*) atas kepatuhannya dan mendapatkan hukuman atas pembangkangan. Keduanya akan mengarahkan tingkah laku agar sesuai dengan keinginan atau ketentuan (dalam hal ini adalah orang tuanya). Tingkah laku yang salah (artinya tidak sesuai ketentuan norma) akan mendapatkan hukuman, proses ini akan menumbuhkan kata hati (*conscience*) anak, sedangkan perintah untuk berbuat baik (tingkah laku yang sesuai dengan aturan) akan mendapatkan hadiah (*rewards*) mungkin berupa pujian, peristiwa ini akan membentuk *ego ideal* anak. Mekanisme terbentuknya kata hati dan ego ideal disebut dengan *introjeksi*. Introjeksi

dapat diartikan dengan proses penerimaan anak terhadap norma-norma, kode moral dari orang tua.

Kata hati dan Ego ideal adalah komponen yang membentuk super ego dalam struktur kepribadian. Kata hati akan berfungsi sebagai hakim dalam diri individu. Apabila melakukan kesalahan maka kata hati yang akan menghukumnya dengan membuatnya merasa bersalah (*guilty feeling*). Ego ideal berfungsi sebagai pemberi hadiah apabila individu berbuat baik dan cara membuatnya merasa bangga akan dirinya. Dengan terbentuknya super ego dalam diri individu, berarti telah terbentuk kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri dan melepaskan kontrol orang tua.

Super ego memiliki beberapa fungsi, yaitu pertama, merintangi dorongan-dorongan id terutama dorongan seksual dan agresif, kedua mendorong ego untuk menggantikan tujuan-rujuan realistik dengan tujuan moralistik, dan ketiga mengejar kesempurnaan. Ketiga komponen dalam struktur kepribadian tersebut merupakan suatu sistem kepribadian yang bekerja sebagai suatu sistem yang dikoordinasikan oleh ego.

4. Dinamika kepribadian

Freud memandang organisme manusia sebagai sistem energi yang kompleks. Sistem energi ini berasal dari makanan dan dipergunakan untuk berbagai macam kegiatan, seperti, berjalan, mengamati, berpikir, dan lain lain. Freud mengikuti teori konservasi energi, yaitu energi dapat berubah dari energi fisik menjadi energi psikis, artinya energi yang berasal dari makanan dapat berubah menjadi energi psikis dalam kegiatan berpikir. Titik pertemuan antara energi fisik (jasmaniah) dengan energi psikis adalah id dan instink-instinknya. Instink-instink ini meliputi seluruh energi yang digunakan oleh id, ego dan super ego dalam menjalankan fungsinya.

Dinamika kepribadian terkait dengan proses pemuasan instink, proses pendistribusian energi psikis dan dampak ketidakmampuan ego untuk mereduksi ketegangan pada saat bertransaksi dengan dunia luar, yaitu kecemasan (*anxiety*). Untuk membahas dinamika kepribadian akan dibahas di dalamnya mengenai instink, distribusi energi dan kecemasan.

✓ **Instink**

Instink merupakan kumpulan hasrat. Instink merefleksikan sumber-sumber kepuasan badaniah. Tujuan dari keberadaan instink adalah untuk mereduksi ketegangan sehingga mendapatkan kesenangan. Freud mengklasifikasikan instink ke dalam dua kelompok, yaitu :

1) Instink hidup atau disebut dengan *eros*

Instink hidup merupakan motif dasar manusia yang mendorongnya untuk bertingkah laku secara positif dan konstruktif, Instink ini berfungsi untuk melayani tujuan manusia agar tetap hidup dan mengembangkan spesiesnya. Eros ini terdiri dari dorongan-dorongan jasmaniah, seperti : lapar, haus, berhubungan seks. Instink ini diwujudkan dalam berbagai komponen budaya kreatif seperti seni lukis, ukiran, patung, kerjasama dan juga cinta. Energi yang bertanggung jawab bagi instink hidup adalah libido, sumbernya berasal dari erotogenetics zones, yaitu bagian-bagian tubuh yang peka terhadap rangsangan (seperti: bibir/mulut, dubur dan organ seks) yang jika dimanipulasi dengan cara tertentu (misalnya disentuh) akan menimbulkan perasaan nikmat (menyenangkan).

2) Instink mati atau disebut dengan thanatos

Instink ini merupakan motif dasar manusia yang mendorongnya untuk bertingkah laku yang negatif dan destruktif. Menurut Freud manusia dilahirkan membawa dorongan untuk mati. Pendapat ini didasarkan kepada teori konstansi Fechner yang menyatakan bahwa semua proses kehidupan ini cenderung kembali kepada dunia anorganis. Kenyataan bahwa setiap manusia akhirnya akan mati, hidup ini adalah hanya perjalanan kepada kematian. Freud beranggapan bahwa instink ini merupakan sisi gelap dari kehidupan manusia, fungsinya tidak begitu dikenal. Derivat dari instink ini adalah perilaku agresif baik dalam bentuk verbal (seperti marah-marah atau mengejek) maupun non verbal (berkelahi, membunuh, ataupun bunuh diri).

✓ **Kecemasan : Sebuah ancaman terhadap ego**

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan yang kita rasakan pada saat cemas, cemas tidak sama dengan takut. Kecemasan dalam konsep Freud adalah ketakutan tanpa objek yang jelas seringkali karena tidak dapat menunjukan sumber kecemasan tersebut secara spesifik. Bagi Freud kecemasan merupakan bagian penting dalam teori kepribadian dan memasukannya ke dalam dasar perkembangan perilaku neurotik dan psikotik. Prototipe dari seluruh kecemasan adalah trauma kelahiran yang secara khusus dijelaskan lebih lanjut oleh Otto Rank.

Pada saat janin berada dalam rahim ibu, situasinya sangat stabil dan aman. Setiap kebutuhan dipenuhi dan dipuaskan tanpa ditunda-tunda. Namun pada saat kelahiran, tiba-tiba organisme didorong masuk ke lingkungan yang bermusuhan dan segera harus menyesuaikan diri dengan kehidupan nyata, di mana kebutuhan instinktif tidak selalu dapat dipenuhi segera. Sistem syaraf bayi yang baru lahir yang belum matang tiba-tiba mendapatkan rangsangan sensori secara bertubi-tubi, akibatnya orok terikat pada pegerakan motorik yang masif sehingga mempercepat pernafasan dan meningkatkan detak jantung. Kondisi ini menyebabkan trauma kelahiran yang dialami individu, penuh tekanan dan ketakutan, Pada saat ini kebutuhan Id tidak terpuaskan. Semua pengalaman tersebut merupakan pengalaman pertama kecemasan. Berdasarkan pengalaman inilah terbentuk pola reaksi dan perasaan tertentu yang akan muncul pada saat yang bersangkutan menghadapi berbagai ancaman di masa yang akan datang.

Apabila seseorang tidak mentasi kecemasan maka akan berada dalam situasi yang berbahaya dan dapat menyebabkan efek traumatik. Menurut Freud dalam kondisi ini seseorang - tanpa memadang usia- akan jatuh pada situasi tidak berdaya seperti halnya pengalaman pada saat dilahirkan. Dalam kehidupan orang dewasa, ketidakberdayaan kekanak-kanakan (*infantile*) akan kembali terjadi pada saat dimana ego terancam.

5. Jenis-jenis kecemasan

Menurut Freud ada 3 jenis kecemasan, yaitu kecemasan nyata (*reality anxiety*), kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

a. **Kecemasan nyata atau kecemasan objektif** adalah ketakutan terhadap bahaya yang terlihat yang ada dalam dunia nyata, misalnya takut dengan ular, harimau, bencana alam atau gempa bumi, ini adalah ketakutan yang wajar. Kecemasan realistik menyediakan tujuan positif karena akan menuntun perilaku kita untuk menghindari atau melindungi dari bahaya yang ada. Kecemasan akan mereda apabila obyek cemas sudah tidak ada. Ketakutan objektif dapat juga berubah menjadi ekstrim, misalnya orang yang tidak mau meninggalkan rumah karena takut tertabrak mobil, atau orang yang tidak bisa melihat cahaya karena takut api. Pada dasarnya ketakutan ini bersifat realistik tetapi ketakutannya melebihi kondisi normal.

b. **Kecemasan neurotik** adalah bentuk kecemasan yang mengganggu kesehatan mental. Kecemasan neurotik berbasis pada masa kanak-kanak. Dalam suatu konflik antara penundaan instinktif dengan realitas, anak seringkali dihukum atas ekskresi seksual yang terlalu terbuka atau karena memiliki dorongan agresif, keinginan untuk menunda impuls Id tertentu akan menyebabkan kecemasan. Kecemasan neurotik adalah ketakutan yang tidak disadari atas keberadaan hukuman terhadap impulsifitas dari perilaku yang didominasi Id, ketakutan tidak merupakan instink tetapi hasil dari penundaan instink. Konflik terjadi antara id, ego dan dari sumber asalnya yang memiliki basis realitas.

c. **Kecemasan moral** merupakan hasil dari konflik antara id dan superego, pada intinya ketakutan seseorang terhadap *conscience*-nya. Pada saat tertentu orang dimotivasi untuk menampilkan impuls instinktif tetapi disisi lain ada kode moral, super ego akan membalas dengan menyebabkan perasaan bersalah atau malu. Kecemasan moral menunjukkan bahwa superego berfungsi dengan baik. Seseorang yang memiliki kekuatan untuk menghambat *conscience* akan mengalami konflik hebat dibandingkan dengan orang yang kurang memiliki seperangkat penuntun moral yang keras. Sama hal nya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berbasis realitas. Anak yang melanggar kode moral orang tuanya akan dihukum atas pelanggarannya. Perasaan malu dan bersalah dalam kecemasan moral bersumber dari dalam. *Conscience-lah* yang menyebabkan ketakutan dan kecemasan.

Kecemasan akan menurunkan tekanan pada organisme dan mengarahkan individu untuk memenuhi kepuasan, karena tekanan harus diturunkan. Kecemasan

menyadarkan orang bahwa ada ancaman terhadap ego sehingga harus dilakukan suatu tindakan, karena Ego mungkin dijatuhkan. Bagaimana cara untuk melindungi dan mempertahankannya ? Sejumlah cara yang dapat dilakukan antara lain melarikan diri dari situasi yang mengancam, menghambat impuls diperlukan jika impuls telah menjadi sumber yang membahayakan atau tidak mematuhi aturan *conscience*. Jika tidak memiliki cara yang rasional orang mungkin terpaksa akan menggunakan mekanisme pertahanan diri yang merupakan strategi yang tidak rasional yang dirancang untuk melindungi Ego.

✓ **Mekanisme Pertahanan melawan kecemasan**

Kecemasan adalah tanda adanya bahaya, ancaman terhadap ego, oleh karena itu harus dilawan atau dihindari. Ego harus meredakan konflik antara kebutuhan id dengan kecaman dari masyarakat atau dari superego. Menurut Freud konflik akan selalu ada karena instink selalu menekan untuk dipuaskan. Sementara larangan-larangan dari masyarakat selalu akan membatasi upaya untuk mencapai pemuasan. Freud percaya bahwa pertahanan merupakan sebuah keharusan. Seluruh perilaku didorong oleh instink, karenanya seluruh perilaku bertahan adalah cara untuk bertahan untuk melawan kecemasan, intensitas pertempuran dalam kepribadian mungkin fluktuasi tetapi tidak pernah berhenti.

Freud meyakini bahwa mekanisme pertahanan dimiliki setiap orang tetapi mungkin hanya sedikit orang yang digunakan dan juga mekanisme pertahanan diri yang tumpang tindih. Meskipun mekanisme pertahanan diri memiliki variasi yang spesifik tetapi secara umum dibagi menjadi dua karakteristik, pertama yaitu menyangkal atau menyimpangkan kenyataan dan yang kedua yaitu mendistorsi kenyataan dan bekerja di alam tak sadar, kita tidak sadar mengenai keberadaannya, artinya dalam tingkatan kesadaran kita akan mendistorsi bayangan yang tidak nyata dari dunia dan diri kita.

Berikut adalah beberapa jenis dari mekanisme pertahanan

a. Repressi

Represi adalah memindahkan sesuatu ingatan dengan cara disengaja dari kesadaran ke alam tidak sadar. Ingatan yang dilupakan adalah sesuatu yang membuat kita tidak nyaman atau menyakitkan. Represi adalah jenis mekanisme pertahanan diri yang paling utama dan sering dipergunakan.

Sekali represi bekerja maka akan sulit untuk mengeliminasinya, karena kita akan menggunakan represi untuk melindungi diri kita dari berbagai bahaya dengan tujuan menghilangkan bahaya tersebut. Pemikiran dan memori tersebut tidak selamanya membahayakan. Konsep represi adalah dasar dari kebanyakan teori kepribadian Freud dan sangat terkait erat dengan perilaku neurotik.

b. Penyangkalan *(denial*)

Merupakan mekanisme pertahanan diri yang berkaitan dengan represi dan melibatkan penyangkalan terhadap keberadaan beberapa ancaman atau kejadian traumatik yang dialami. Misalnya orang yang mengalami sakit yang parah mungkin akan menyangkal akan segera meninggal. Orang tua yang ditinggal mati oleh anaknya mungkin akan terus menyangkal telah kehilangan anaknya dengan cara terus menunggu anaknya kembali.

c. Pembentukan reaksi (*reaction formation*)

Bentuk pertahanan diri yang dilakukan dengan cara mengganti impuls yang menimbulkan kecemasan dengan impuls yang sebaliknya. Orang yang memiliki dorongan kuat akan impuls seksual akan merepress impuls tersebut dan menggantinya dengan perilaku yang lebih dapat diterima secara sosial. Misalnya orang yang merasa terancam dengan dorongan seksual secara terus menerus akan akan menggantinya dengan menjadi penentang utama pornografi. Sebaliknya orang yang merasa terganggu oleh impuls agresif yang ekstrim akan berubah menjadi melindungi dan bersahabat. Amarah diganti dengan kebajikan dan kebencian diganti dengan cinta, dalam ketidaksadaran orang menggunakan mekanisme tersebut.

d. Proyeksi

Bentuk mekanisme pertahanan diri, dimana individu merubah kecemasan neurotik menjadi kecemasan realistik. Caranya adalah dengan memindahkan impuls yang berada dari dalam (internal) menjadi obyek yang berada di luar, sehingga seolah-olah ancaman tersebut tersebut terproyeksi dari obyek eksternal kepada diri

orang yang bersangkutan. Pemindahan ini dilakukan karena sumber asli kecemasan neurotik atau kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hukuman dari luar. Kemarahan, agresif dan impuls yang ada dalam diri kita menjadi seperti terlihat dan dimiliki orang orang lain, Contoh impuls yang muncul adalah ”Saya membenci dia, diganti menjadi dia membenci saya. Demikian juga untuk perasaan cinta ” saya mencintai dia” (kondisi ini akan menimbulkan perasaan malu kalau ditolak) sehingga diubah menjadi ”dia mencintai saya” (dia yang akan malu).

e. Regresi

Regresi merupakan kemunduran atau surut kembali kepada periode kehidupan sebelumnya. Periode terebut adalah bagian dari tahapan psikoseksual yang lebih menyenangkan dan terbebas dari frustrasi dan kecemasan, terutama pada periode kanak-kanak. Individu yang regresif akan memanifestasikan perilakunya dalam bentuk ketergantungan dan kekanak-kanakan.

f. Rasionalisasi

Bentuk mekanisme pertahanan diri yang terjadi dengan menafsirkan ulang sebuah perilaku, sehingga menjadi lebih rasional dan dapat diterima. Kita berusaha memaafkan atau membenarkan sebuah ancaman yang awalnya manyakitkan dengan cara memberikan penjelasan yang rasional. Misalnya orang yang dipecat dari pekerjaannya akan membuat rasionalisasi bahwa pekerjaan tersebut tidak cocok untuknya. Seorang laki-laki yang ditolak cintanya akan merasionalisasi bahwa perempuan yang dicintainya memiliki banyak kekurangan sehingga tidak akan sesuai baginya.

g. Penggantian (*displacement*)

Penggantian terjadi jika objek yang dapat memuaskan atau impuls Id tidak tersedia, sehingga menggantinya dengan obyek lain. Misalnya anak yang marah terhadap orang tua atau orang dewasa yang marah terhadap atasannya, tetapi takut untuk mengekspresikan kemarahan tersebut maka akan mengganti objek perilaku agresifnya kepada orang lain atau benda lain, anak tersebut mengganti objek agresinya dari orang tua dengan adik atau kakaknya, sementara orang dewasa mengganti objek agresinya dengan memukul benda lain yang tidak dapat melawan.

Objek pengganti adalah sesuatu yang tidak menjadi ancaman bagi dirinya, meskipun penggantian objek tidak akan meredakan ketegangan secara memuaskan seperti halnya kalau langsung diarahkan kepada orang atau objek asli. Bentuk *displacement* tertentu yang dilakukan terus menerus akan menyebabkan akumulasi tekanan, sehingga lama kelamaan tidak dapat menampungnya lagi, untuk itu biasanya individu akan mencari cara baru untuk meredakan tekanan yang dialaminya.

h. Sublimasi

Sublimasi adalah bentuk pengalihan impuls id yang dilakukan dengan menyalurkannya ke dalam bentuk perilaku yang lebih terpuji dan dapat diterima oleh masyarakat. Misalnya energi seksual dialihkan menjadi perilaku yang artistik yang kreatif.

Secara singkat mekanisme pertahanan diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1. Mekanisme pertahanan diri dari Freud

Jenis	Deskripsi
Repressi	Penyangkalan tidak sadar terhadap keberadaan sesuatu yang menyebabkan kecemasan
Denial	Penyangkalan terhadap keberadaan ancaman dari luar atau kejadian yang traumatik
Pembentukan reaksi	Ekspresi suatu impuls id yang berlawanan dengan dorongan utamanya
Proyeksi	Hubungan suatu impuls yang mengganggu kepada orang lain
Regressi	Surut kembali kepada tahapan lebih awal, atau periode kehidupan dimana tingkat frustrasinya rendah, orang akan menampilkan perilaku yang tergantung dan kekanak-kanakan
Rasionalisasi	Perilaku menginterpretasi ulang agar membuat sesuatu menjadi dapat diterima dan kurang mengancam

Pemindahan (displacement)	Menukar impuls id yang dari obyek yang mengancam atau tidak tersedia kepada obyek pengganti yang tersedia
Sublimasi	Menukar atau mengganti impuls id dengan mengalihkan energi kepada perilaku yang dapat diterima secara sosial

5. Perkembangan kepribadian

Freud mengembangkan teori mengenai perkembangan kepribadian yang merujuk kepada perkembangan seksual, sehingga lebih dikenal dengan perkembangan psikoseksual. Menurutnya tahap perkembangan psikoseksual terdiri dari :

Tahap oral (0 – 1 tahun)

Oral berasal dari kata *oris* artinya mulut. Tahap oral terjadi pada awal kehidupan manusia, yaitu usia 0 – 1 tahun. Pada tahapan ini mulut menjadi sumber kenikmatan erotis, libido didistribusikan ke daerah sekitar mulut. Perbuatan mengisap dan menelan menjadi metode utama untuk mencapai kepuasan. Pada tahap ini anak akan menikmati menetek pada ibu dan memasukan benda ke dalam mulutnya, seperti mengisap jempol ataupun dot.

Tahap anal (1 – 3 tahun)

Anal berasal dari kata *anus* artinya dubur. Dubur menjadi sumber kenikmatan erotis pada masa ini, karena libido didistribusikan ke daerah sekitar anus. Pada saat anus anak penuh dengan ampas makanan sehingga memerlukan pelepasan, peristiwa buang air besar (BAB) merupakan pencapaian kepuasan, dan memberikan rasa nikmat, Peristiwa ini disebut dengan erotik anal.

Setelah anak mengalami proses penyapihan, anak mulai harus menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan (terutama orang tua) seperti hidup bersih, tidak mengompol, tidak BAB di sembarang tempat, Pada saat ini orang tua harus mengenalkan cara menyesuiakan tersebut melalui latihan kebersihan (*toilet training*) yaitu usaha sosialisasi nilai-nilai sosial pertama yang sistematis sebagai upaya untuk mengontrol dorongan-dorongan biologis anak. Ada beberapa kemungkinan cara untuk memberikan latihan kebersihan, antara lain sikap keras, memuji, atau

memberikan pengertian. Ketiga cara tersebut akan memberikan dampak kepada perkembangan.

Tahap Phallik (4 – 5 tahun)

Phallik berasal dari kata *phallus* artinya zakar. Pada usia ini anak mulai memperhatikan atau mulai senang memainkan alat kelaminnya sendiri, seperti memijit-mijit bahkan mungkin sampai melakukan masturbasi. Pada tahap ini terjadi perkembangan berbagai aspek psikologis, terutama terkait dengan kehidupan psikososial keluarga atau perlakuan terhadap anak. Anak mulai berperilaku ”*selfish*” atau mementingkan diri sendiri, atau lebih berorientasi kepada diri sendiri.

Tahap latensi (6 – 12 tahun)

Disebut dengan latensi karena pada tahap ini merupakan tahap tenang secara seksual, segala sesuatu yang berhubungan dengan seks dihambat atau ditekan (*repress*). Periode ini merupakan masa tertahannya dorongan-dorongan seks dan agresif. Pada masa ini anak mengembangkan kemampuan bersublimasi (mengalihkan dorongan yang tidak sesuai dengan sesuatu yang lebih konstruktif dan baik) misalnya dengan mengerjakan tugas-tugas sekolah dan berolah raga. Anak sudah mulai mengembangkan relasi sosial melalui perhatian dan pertemanan. Pada masa ini mereka tidak memiliki perhatian khusus terhadap dengan jenis kelamin yang berbeda, sehingga akan terjadi kelompok yang hanya terdiri dari satu jenis kelamin, anak laki-laki dengan anak laki-laki dan perempuan dengan perempuan.

Tahap ini merupakan masa perluasan kontak sosial dengan orang-orang di luar keluarganya. Dengan demikian proses identifikasi juga mengalami perluasan, yang semula objek identifikasi adalah orang tua, kemudian akan meluas kepada guru, tokoh sejarah, mungkin juga para artis dan tokoh-tokoh terkenal lainnya, seperti olah ragawan atau tokoh hayalan.

Tahap genital (12 atau 13 tahun)

Pada saat ini anak mulai masuk periode remaja, yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi. Pada masa ini instink seksual dan agresif menjadi aktif. Anak mulai mengembangkan motif mencintai orang lain atau mulai berkembangnya motif altruis (keinginan untuk memperhatikan orang lain). Motif-motif tersebut mendorong anak untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kelompok.

Masa ini ditandai dengan proses pengalihan perhatian dari mencari kepuasan atau kenikmatan sendiri kepada kehidupan sosial orang dewasa yang berorientasi kepada kenyataan.

Secara singkat perkembangan kepribadian menurut dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2. Tahap perkembangan psikoseksual menurut Freud

Tahapan	Umur	Karakteristik
Oral	Lahir – 1 tahun	Mulut merupakan zona erotik utama, sumber kepuasan adalah mengisap; id sangat dominan
Anal	1 – 3 tahun	Toilet training (realitas eksternal) tercampur dengan menunda untuk pengeluaran
Phallic	4 – 5 tahun	Fantasi incest; oedipus complex; kecemasan; superego berkembang
Latensi	5 tahun – pubertas	Periode terjadi proses sublimasi instink sex
Genital	Remaja-dewasa	Perkembangan identitas peran seks dan hubungan sosial dewasa

E. Penerapan Teori Psikoanalisis Klasik Dalam Pendekatan konseling

Teori psikoanalisis dikembangkan Freud didasarkan prakteknya sebagai psikiater dalam membantu pasien-pasiennya. Psikonalisis dipandang sebagai pendekatan atau metode terapi. Beberapa penerapan teori psikoanalisis dalam pendekatan konseling adalah sebagai berikut :

1. Tujuan konseling dalam psikoanalisis

Konseling yang dilakukan dalam psikoanalisis bertujuan untuk membentuk kembali struktur karakter individual dengan jalan membuat kesadaran yang tidak disadari dalam diri klien. Proses terapi difokuskan kepada upaya mengalami kembali pengalaman masa kanak-kanak, pengalaman tersebut direkonstruksi, dibahas, dianalisis dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksi kepribadian. Terapi

psikoanalitik lebih menekankan dimensi afektif, meskipun pemahaman dan pengertian intelektual penting tetapi perasaan-perasaan dan ingatan-ingatan yang berkaitan dengan pemahaman diri lebih penting.

2. Metode konseling

Fokus utama dalam konseling adalah menuntaskan repressi yang belum terpecahkan, dengan cara menganalisis pengalaman masa lalu pasien. Terdapat beberapa teknik yang digunakan, antara lain

a. Asosiasi bebas

Ini merupakan teknik utama dalam psikoanalisis. Asosiasi bebas adalah metode pemanggilan kembali pengalaman masa lampau dan pelepasan emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi traumatik di masa lalu. Pelepasan ini dikenal dengan katarsis. Klien diminta untuk berbaring dan mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikiran atau perasaan meskipun sesuatu yang menyakitkan, remeh, tolol, tidak logis dan mungkin terdengar tidak relevan. Secara singkat klien melaporkan apa saja tanpa ada yang disembunyikan.

b. Analisis mimpi

Analisis mimpi didasarkan kepada asumsi bahwa pada saat tidur, ego menjadi lemah untuk mengontrol dorongan-dorongan id ataupun hal-hal yang disadari, dorongan-dorongan tersebut akan mendesak ego untuk memuaskannya. Proses pemuasan dilambangkan dalam bentuk mimpi. Untuk menganalisis akar masalah pasien, seorang psikoanalis harus dapat mengungkapkannya dengan cara menganalisis mimpi. Dalam hal ini pasien diminta untuk menceritakan isi mimpinya kemudian dianalisis.

Tabel 3.3. Simbol mimpi atau kejadian dan makna dalam psikoanalitik

Simbol	Interpretasi
Muka rumah bagian depan	Tubuh laki-laki
Rumah dengan jendela dan balkon	Tubuh perempuan
Raja dan ratu	Orang tua

Binatang kecil	Anak-anak
Anak-anak	Organ genital
Bermain dengan anak-anak	Masturbasi
Gundul atau dicabut gigi	Kastrasi
Objek yang diperpanjang (misalnya dahan-dahan, payung, kalung, ular, lilin	Genital laki-laki
Ruang yang dapat ditutup (misalnya kotak, oven, closet, gua, atau saku)	Genital perempuan
Memanjat tangga; menyetir, naik kuda, melintasi jembatan	Melakukan hubungan seks
Mandi	Kelahiran
Memulai perjalanan	Kematian
Telanjang di depan umum	Keinginan untuk diperhatikan
Terbang	Keinginan untuk dipuji/dikagumi
Jatuh	Keinginan untuk kembali ke masa sebelumnya, misalnya masa kanak-kanak ketika merasa memuaskan dan dilindungi

Sumber : Schultz & Schultz (2005).

c. Interpretasi

Setelah masalah diketahui, kemudian diinterpretasi dan pskonalis akan mendorong pasien untuk mengakui ketidaksadarannya, baik yang terkait dengan pikiran, kegiatan atau keinginan-keinginannya. Interpretasi menjadi cara untuk memfasilitasi pasien dalam memahami ketidaksadarannya sehingga muncul insight.

d. Resistensi

Terkait dengan interpretasi, tujuan yang diharapkan adalah klien mencapai *insight* (kesadaran), tetapi hal ini tidaklah mudah, karena mungkin akan muncul resistensi (penolakan). Hal ini disebabkan oleh ketidaksadaran dan perasaan

terancam. Bentuk resistensi ini antara lain adalah tidak menepati janji, menolak interpretasi dan banyak menghabiskan waktu dengan berdiskusi.

e. Transferensi

Terjadi ketika pasien merespon psikoanalis sebagai figur pada waktu kecil (orang tua). Respon ini dapat berupa respon positif maupun respon negatif, tergantung kepada suasana emosi yang dialaminya. Transferensi memberikan petunjuk tentang hakikat masalah pasien, sehingga memudahkan psikoanalis untuk menginterprestasinya. Transferensi ini dapat dimunculkan dalam bentuk pujian, celaan ataupun kemarahan. Pasien mungkin akan menyerang analis yang dianggap tidak bermanfaat baginya, ataupun sebaliknya akan memuji analis. Untuk itu seorang psikoanalis harus meneliti reaksi-reaksi tersebut agar memperoleh pemahaman lebih mendalam terhadap masalah pasiennya.

Beberapa bentuk intervensi psikoanalisis dalam konseling adalah mengkonfrontasi dan mengklarifikasi pertahana diri klien, keinginan dan ketakutan. Melalui analisis konflik yang mendorong terjadinya resistensi transferensi, treatment psikoanalitik dapat mengklarifikasi bagaimana klien secara tidak sadar musuh yang paling buruk: bagaimana ketidaksadaran, reaksi simbolik dapat distimulasi oleh pengalaman yang menyebabkan symptom (gejala)

F. Ringkasan

Beberapa kesimpulan dalam teori psikoanalisa yang dikembangkan oleh Sigmund Freud adalah sebagai berikut :

1. Teori psikoanalisis memiliki pandangan yang suram mengenai kehidupan manusia, manusia dipandang sebagai korban dari apa yang telah terjadi sebelumnya,
2. Beberapa konsep utama dari teori psikoanalisa adalah mengenai instink manusia yang terdiri dari instink hidup dan mati, struktur kepribadian, yang terdiri dari id, ego dan super ego. Tingkatan kepribadian yang tediri dari kesadaran, pra sadar dan ketidaksadaran. Kecemasan dan mekanisme yang dilakukan manusia untuk melawan kecemasan. Perkembangan kepribadian yang terdiri dari fase oral, anal, phalic, genital.

3. Sigmund Freud pada dasarnya merupakan pelopor pertama pengembangan konseling dan psikoterapi. Berbagai teknik dan pendekatan yang digunakan dalam konseling dan psikoterapi yang populer digunakan adalah analisis mimpi, asosiasi bebas, interpretasi dan tranferensi.

G. Latihan-latihan

Jawablah dengan jelas dan singkat beberapa pertanyaan di bawah ini

1. Jelaskan konsep utama dalam teori psikoanalisa !
2. Bagaimana Sigmund Freud memandang hakikat manusia dan apa implikainya terhadap teori yang dikembangkannya ?
3. Jelaskan bagaimana proses dinamika kepribadian terjadi !
4. Jelaskan mengenai tahap perkembangan kepribadian manusia menurut teori psikoanalisa
5. Sebutkan bentuk –bentuk mekanisme pertahanan diri dan Jelaskan bagaimana terjadinya mekanisme tersebut..
6. Apa teknik konseling dan psikoterapi yang dikembangkan oleh Sigmund Freud?

H. Sumber Bacaan

Alwisol, 2004, Psikologi Kepribadian, Malang : UMM press

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Freud, S. Memperkenalkan Psikoanalisa (terjemahan oleh Bartens). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Hogan, R. 1997. *Handbook of Personality*. New York : Academic Press

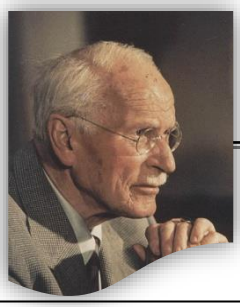
Honigmann, J.J. 1967. *Personality in Culture*. New York : Harper & Row, Publisher

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Sumadi Suryabrata, 1993. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : RajaGrafindo Perkasa

Bab 4



Carl G. Jung

PSIKOLOGI ANALITIK

A. Pengantar

Psikoanalisis mengalami perkembangan pemikiran, murid dari Sigmund freud yang pada mulanya mengikuti dengan setia pemikiran gurunya, kemudian mengalami perbedaan pemahaman, selanjutnya memisahkan diri dan mengembangkan pemikirannya sendiri. Carl Gustav Jung menamai aliran teori dengan psikologi analitik, meskipun akarnya masih tetap pada psikoanalisis tetapi konsep utamanya mengalami perluasan dan pengkayaan.

Perluasan pemikiran psikologi analitik dibandingkan dengan psikonalisis klasik dari Freud adalah pelibatan faktor budaya dan lingkungan yang berpengaruh kepada kepribadian. Pemikiran Jung banyak dipengaruhi oleh konsep-konsep kebudayaan yang bersumber kepada mitologi dan cerita dari kelompok masyarakat terdahulu.

B. Biografi singkat Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung lahir 26 Juli 1875, di desa kecil Kessewil Swiss. Ayahnya bernama Paul Jung adalah seorang pendeta, dan ibunya bernama Emilie Preiswerk Jung. Carl Jung mulai belajar bahasa latin ketika ia berusia enam tahun, dan mulai memiliki minat yang luas terhadap bahasa dan sastra, terutama sastra kuno. Selain suka membaca buku-buku modern, Jung bisa membaca beberapa buku kuno, termasuk dalam bahasa Sansekerta, bahasa asli kitab suci Hindu.

Carl Jung pada saat remaja agak penyendiri, Ia bersekolah di sekolah yang berasrama di Basel, Swiss, disana ia sering menjadi sasaran kecemburuan dan pelecehan. Untuk menghadapinya Jung mulai menggunakan sakit sebagai alasan, seperti pingsan terutama ketika berada di bawah tekanan.

Meskipun pilihan karier pertamanya adalah arkeologi, dia melanjutkan studi kedokteran di Universitas Basel. Selanjutnya memilih menjadi psikiater di bawah bimbingan ahli saraf terkenal yang bernama Krafft-Ebing. Setelah lulus, ia bekerja di Rumah Sakit Jiwa Burghoeltzli di Zurich di bawah supervisi Eugene Bleuler, seorang ahli psikiatri (orang yang membuat istilah skizofrenia). Pada tahun 1903, ia menikah dengan Emma Rauschenbach.

Carl Jung merupakan pengagum Freud, mereka pertama kali bertemu di Wina pada tahun 1907, begitu pentingnya pertemuan tersebut sampai Freud membatalkan berbagai janji. Mereka berbicara selama 13 jam penuh, begitulah awal pertemuan dua pemikir besar. Freud melihat Jung sebagai putra mahkota dan pewaris psikoanalisis. Namun sebenarnya Jung tidak pernah sepenuhnya menerima teori Freud. Hubungan merekapun mulai dingin pada tahun 1909, saat perjalanan ke Amerika. Selama perjalanan mereka saling menghibur diri sendiri dengan menganalisis mimpi satu sama lain, tampaknya Freud menunjukkan kelebihan perlawanan terhadap upaya analisis Jung. Freud akhirnya berkata bahwa mereka harus berhenti karena ia takut akan kehilangan otoritas. Jung merasa agak tersinggung.

Perang Dunia I adalah periode yang menyakitkan bagi Jung, tetapi juga awal dari salah satu teori kepribadian yang paling menarik di dunia. Setelah perang, Jung melakukan banyak kunjungan, misalnya ke Afrika, Amerika, dan India. Ia pensiun pada tahun 1946, dan mulai mundur kegiatan publik setelah istrinya meninggal pada tahun 1955. Dia meninggal pada 6 Juni 1961, di Zurich.

C. Pandangan Jung Mengenai Manusia

Pandangan Jung terhadap hakikat manusia berbeda dengan Freud, Jung tidak meletakkan pandangan deterministik, meskipun setuju bahwa sebagian kepribadian ditentukan oleh pengalaman masa kanak-kanak, tetapi juga dipengaruhi oleh arketip, yaitu sistem mengenai kebebasan berkehendak dan spontanitas.

Berkaitan dengan isu *nature – nurture* (bawaan dan lingkungan) yang berpengaruh kepada kepribadian, Jung menerima kedua faktor tersebut. Dorongan mencapai individuasi dan transendensi bersumber dari dalam, tetapi dibantu atau sebaliknya dirintangi oleh faktor belajar dan pengalaman. Tujuan utama dari hidup dan merupakan bagian yang sangat penting dari hidup adalah realisasi diri, meskipun sedikit yang mencapainya, tetapi harus terus dimotivasi untuk berjuang ke arah itu.

Jung tidak sepenuhnya menyetujui pemikiran Freud mengenai pentingnya pengalaman masa kanak-kanak. Menurut Jung masa kanak-kanak berpengaruh tetapi tidak

berarti bahwa kepribadian dibentuk pada usia 5 tahun pertama perkembangan. Menurut Jung kepribadian manusia lebih banyak dipengaruhi pengalaman pada usia setengah baya serta oleh keinginan dan harapan-harapan terhadap masa depan.

Bagi Jung setiap individu pada dasarnya unik, keunikan berkembang mulai separuh awal kehidupan sampai menuju ke arah individuasi pada usia setengah baya. Selanjutnya manusia mengembangkan universalitas dari kepribadian, dimana tidak ada aspek tunggal yang dominan.

Jung memandang lebih positif hakikat manusia, memiliki gambaran penuh harapan terhadap manusia. Optmisme tersebut tampak jelas dalam pandangannya mengenai perkembangan kepribadian. Manusia dimotivasi untuk tumbuh dan berkembang, meningkatkan dan memperluas diri. Perkembangan tidak berhenti di masa kanak-kanak seperti menurut Freud. Jung menjelaskan bahwa spesies manusia terus melanjutkan perluasan. Generasi sekarang memiliki harapan yang besar dibandingkan dengan nenek moyang yang primitif.

Meskipun memiliki dasar optimisme terhadap kehidupan manusia, jung tetap menunjukkan perhatian terhadap bahaya yang dihadapi budaya barat. Bahaya yang dimaksud adalah kesakitan disosiasi, karena meletakan materialisme, rasional dan ilmu empirik secara berlebihan, manusia berada dalam bahaya akibat dari kegagalan untuk mengapresiasi kekuatan *unconscious*. Jung berpendapat bahwa manusia tidak boleh meninggalkan kepercayaan terhadap arketip yang dibentuk oleh warisan.

D. Konsep Utama Teori

Beberapa konsep utama dari teori yang dikemukakan Jung adalah terdiri sebagai berikut :

1. Energi psikik : opposite, equivalent & entrophy

Perbedaan utama dari konsep Jung yang berbeda dengan Freud adalah hakikat libido, Jung tidak setuju dengan konsep libido sebagai energi seksual utama, menurutnya libido harus dimaknai lebih luas merupakan energi hidup yang tidak dapat dipisahkan (tidak differensiasikan), menariknya Jung adalah orang yang meminimalkan fungsi seks dalam teori kepribadian, memelihara semangat, kehidupan seks yang bebas dari kecemasan.

Jung menggunakan konsep libido dalam 2 cara, pertama difusi dan energi hidup umum, kedua sebagai energi psikik dan menjadi bahan bakar bagi kerjanya kepribadian

(sama dengan perspektif Freud). Jung menyebut kepribadian dengan "***psyche***" karena melalui energi psikik kegiatan psikologis seperti mencerap, berpikir, merasa dan berkeinginan dapat dilakukan. Ketika seseorang menanamkan sejumlah energi psikik dalam ide-ide atau perasaan tertentu, ide-ide dan perasaan-perasaan tersebut dikatakan memiliki nilai psikik yang tinggi dan berpengaruh kuat terhadap kehidupan orang tersebut. Contohnya, kalau anda dimotivasi untuk mencapai kekuasaan maka anda akan mencurahkan energi psikik anda untuk mencari kekuasaan.

Jung mengadopsi konsep fisika dalam menjelaskan fungsi dari energi psikis. Dia mengembangkan tiga prinsip, pertama *opposite* (berlawanan), *ekuivalen* dan *entropi* (Jung 1928). Prinsip *opposite* (berlawanan) dapat dilihat dari seluruh konsep yang dikembangkan Jung. Menurutnya keberadaan *opposite* atau kutub (*polarities*) dalam energi psikis: setiap keinginan atau perasaan memiliki *opposite*. Opposite ini disebut dengan antitesis – konflik di antara kutub- merupakan motivator utama dari perilaku dan generator dari energi. Makin tajam konflik antara dua kutub, makin besar energi yang dihasilkan.

Untuk prinsip ekuivalensi Jung menggunakan prinsip fisika dalam konservasi energi. Dia menyatakan bahwa energi yang dikeluarkan pada dasarnya tidak hilang, tetapi akan berubah menjadi bentuk lain dalam bagian kepribadian. Selanjutnya jika nilai psikis dalam area tertentu melemah atau menghilang energi akan ditransfer ke tempat lain dalam *psyche*. Misalnya jika seseorang kehilangan hobi tertentu atau minat tertentu, bentuk energi psikis akan digantikan dengan bentuk peminatan lain yang baru. Energi psikis digunakan untuk kegiatan sadar ketika kita bangun diganti mimpi ketika kita tidur.

Kata ekuivalensi memberi makna bahwa area baru pengganti energi tersebut harus memiliki kesamaan (*equal*) dalam nilai psikis, artinya harus memiliki kesamaan hasrat, memaksa dan mengagumkan. Sebaliknya ekses energi akan mengalir ke dalam ketidaksadaran, apapun arah dan cara energi tersebut mengalir, prinsip equivalen memastikan bahwa energi secara terus menerus didistribusikan ulang dalam kepribadian.

Dalam ilmu fisika, prinsip entropi merujuk kepada penyamaan energi yang berbeda, misalnya apabila sebuah benda yang panas dan benda yang dingin diletakan berdekatan dan saling berhubungan langsung, maka panas akan mengalir dari benda yang lebih panas ke benda yang lebih dingin sampai mencapai keseimbangan pada suhu yang sama. Efeknya adalah akan terjadi pertukaran energi, hasilnya adalah keseimbangan homeostatis antara benda-benda tersebut.

Jung menerapkan hukum energi psikis dan mengajukannya untuk menjelaskan pendekatan terhadap kesimbangan atau equilibrium dalam kepribadian. Jika terdapat dua keinginan atau kepercayaan yang sangat berbeda dalam intensitas atau nilai psikis, energi akan mengalir dari yang lebih kuat kepada yang lebih lemah. Idealnya kepribadian memiliki distribusi energi psikis yang equal dalam seluruh aspek. Tetapi kenyataannya kondisi ideal ini tidak pernah tercapai. Jika terjadi keseimbangan atau equilibrium yang sempurna dapat dicapai maka kepribadian tidak lagi memiliki energi psikis, karena prinsip opposisi memerlukan konflik untuk energi psikis yang diproduksi.

2. Sistem Kepribadian

Jung memadang keseluruhan kepribadian atau dia sebut dengan *psyche* sebagai komposisi dari beberapa sistem yang dapat dibedakan atau struktur yang berpegaruh satu dengan yang lain. Sistem utama adalah ego, ketidaksadaran pribadi dan ketidaksadaran kolektif.

Ego

Ego adalah pusat kesadaran, bagian dari *psyche* yang berkaitan dengan penerimaan, pemikiran, perasaan dan mengingat. Ini adalah kesadaran mengenai diri kita yang bertanggung jawab untuk menjalankan kegiatan normal dalam kehidupan. Ego akan bertindak dengan cara yang selektif, berlaku untuk kesadaran hanya porsi dari stimulus yang dapat diekspose.

Ketidaksadaran pribadi *(Personal Unconscious)*

Ketidaksadaran pribadi dalam konsep Jung sama dengan konsep Freud mengenai pra sadar. Merupakan tempat penampungan material yang sebelumnya berada dalam sadar tapi kemudian dilupakan atau ditekan karena terlalu remeh atau mengganggu. Ini seperti lalulintas dua arah antara ego dan ketidaksadaran pribadi. Misalnya perhatian kita keluyuran antara halaman ini dengan memori yang dilakukan kemarin. Semua pengalaman disimpan dalam ketidaksadaran pribadi. Ini dapat dicontohkan seperti filing cabinet. Sedikit usaha mental diperlukan untuk mengeluarkan dari dalam cabiet dengan memeriksa sebentar dan menyimpannya kembali. Apabila telah disimpan sampai waktu nanti kita dapat mengingatnya lagi.

Ketidaksadaran kolektif *(Collective Unconscious)*

Level *psyche* yang paling dalam dan terakhir ditembus adalah ketidaksadaran kolektif. Ini merupakan aspek yang tidak umum, paling kontraversi, paling dikritik dan sangat aneh dalam konsep Jung. Jung percaya bahwa hanya setiap orang mengakumulasi dan menyimpan *file* dari seluruh pengalaman pribadi dalam ketidaksadaran pribadi dan seluruh pengalaman spesies manusia dan pra manusia secara kolektif dalam ketidaksadaran kolektif sebagai sebuah warisan ini disampaikan dari generasi ke generasi.

Berbagai bentuk pengalaman bersifat universal- hal ini hampir bersifat pengulangan tidak berubah untuk setiap generasinya – selanjutnya menjadi bagian dari kepribadian kita. Pengalaman pada masa primitif menjadi basis dari *psyche* manusia, akan mengarahkan dan mempengaruhi perilaku manusia zaman sekarang. Bagi Jung ketidaksadaran kolektif merupakan sesuatu yang sangat kuat dan menjadi gudang kontrol bagi pengalaman yang diturunkan. Jung menghubungkan antara kepribadian seseorang dengan masa lalu, tidak hanya masa kanak-kanak tetapi juga dengan sejarah dari spesies manusia. Kita tidak secara langsung diwarisi pengalaman tersebut. Misalnya kita tidak pernah diwariskan perasaan takut terhadap ular, tetapi kita diwarisi potensi takut terhadap ular. Kita melatari perilaku dan perasaan dengan cara yang sama seperti yang dilakukan oleh orang lain. Meskipun latar tersebut adalah kenyataan yang tergantung kepada pengalaman spesifik masing-masing dalam menghadapi kehidupan.

Jung percaya bahwa pengalaman dasar tertentu memiliki karakteristik tertentu untuk setiap generasi melalui sejarah manusia. Misalnya setiap orang akan selalu memiliki figur ibu dan pasti memiliki pengalaman lahir dan mati. Mereka menghadapi teror yang tidak ketahui dalam kegelapan, kekuatan dari ibadah dan kekuatan figur dari sesuatu yang mirip tuhan serta takut dengan keberadaan syeitan. Kesamaan dari seluruh pengalaman berkembang dalam kehidupan setiap generasi dan tercetak dalam kelahiran manusia, selanjutnya menentukan bagaimana kita menerima sesuatu dan menentukan cara kita bereaksi terhadap dunia. Setiap bayi yang lahir akan dilatari oleh penerimaan ibu, cara ibu menerima kelahiran akan berbeda-beda. Seorang ibu akan berperilaku tertentu dalam merawati dan mengaush anaknya. Cara penerimaan ini akan latar belakang perilaku bayi dalam berhubungan dengan realitas.

Karena merupakan konsep yang tidak biasa dan kontraversi maka Jung berusaha untuk memberikan berbagai bukti yang dapat mendukung. Dalam bacaannya mengenai budaya kuno, baik yang mistik maupun yang nyata, Jung menemukan apa yang dia percayai sebagai tema umum atau simbol yang tampak dalam bagian-bagian yang berbeda dari dunia. Sejauh ini dia terpengaruh, tetapi ide tersebut tidak ditransmisikan atau dikomunikasikan

secara oral atau tulisan dari satu budaya ke budaya yang lain. Jung juga mendapati pasien yang memiliki mimpi dan fantasi, ia berusaha mengingat kembali dan menjelaskan beberapa jenis dari simbol yang hanya ditemukan pada budaya kuno. Dia tidak menemukan penjelasan lain yang dapat menjelaskan simbol tersebut.

Kompleks *(Complexes)*

Berabagai pengalaman hidup yang dialami akan terus bertambah dan menumpuk dalam ketidaksadaran pribadi, pengalaman-pengalaman tersebut akan dikelompok-kelompokkan, pengelompokan ini oleh Jung disebut dengan **kompleks.** Sebuah kompleks berisi pola emosi, ingatan, persepsi dan keinginan yang diatur dalam sebuah tema umum. Sebagai contoh kita mengatakan bahwa orang tertentu memiliki kompleks kekuasaan, kita akan melihat bahwa orang tersebut memiliki keinginan untuk lebih berkuasa, antara lain dengan menjadi ketua partai atau memiliki ambisi yang kuat untuk menjadi pemimpin, dan seterusnya. Dengan mengarahkan pemikiran dan perilaku dalam berbagai cara, kompleks dapat menentukan bagaimana orang menafsirkan dunianya.

Kompleks dapat bersifat sadar ataupun tidak sadar, karena tidak di bawah kontrol kesadaran tetapi dapat mengganggu dan bercampur dengan kesadaran. Orang dengan kompleks tertentu umumnya tidak sadar terhadap pengaruhnya, meskipun orang lain dengan mudah dapat melihat efek tersebut. Beberapa kompleks mungkin dapat membahayakan, tetapi tidak disadari, misalnya kompleks kesempurnaan atau prestasi dapat membawa orang untuk bekerja dengan keras dan mengembangkan keterampilan tertentu dia akan mencapai sesuatu yang lebih secara berkelanjutan tanpa menghiraukan kondisi dirinya. Jung percaya bahwa kompleks tidak hanya diperoleh ketika masa kanak-kanak dan pengalaman ketika masa dewasa, tapi juga bisa berasal dari turunan, warisan dari spesies yang mengandung ketidaksadaran kolektif.

Arketip *(Archetype)*

Pengalaman-pengalaman kuno yang berisi ketidaksadaran kolektif dimanifestasikan dalam tema atau pola yang diulang-ulang, oleh Jung hal ini disebut dengan arketip (*arhetypes*) (Jung, 1974). Dia juga menggunkan istilah citra primordial (*primordial images*). Beberapa citra bersumber dari pengalaman universal seperti pengalaman yang dialami oleh kebanyakan manusia, melalui pengulangan pada kehidupan generasi selanjutnya. Arketip menjadi tercetak dalam *psyche* kita dan dimunculkan dalam mimpi dan fantasi. Arketip-arketip

tersebut adalah ”pahlawan”, ibu, anak-anak, Tuhan, kematian, kekuatan atau orang tua yang bijak. Sedikit diantaranya dikembangkan secara penuh dibanding yang lain dan berpengaruh terhadap *psyche* secara konsisten. Beberapa arketip yang termasuk dalam arketip major adalah persona, anima, animus, shadow dan diri (*self*).

Kata persona merujuk kepada topeng atau aktor yang menggunakan pakaian untuk menampilkan berbagai peran atau wajah. Jung menggunakan istilah ini dengan makna yang sama. Persona arketip adalah topeng, wajah dimuka umum yang kita gunakan untuk menampilkan diri kita sebagai orang yang berbeda dari kita yang sebenarnya. Persona diperlukan karena membuat kita memiliki kekuatan untuk memainkan peran dalam hidup. Kita memainkan peran yang berbeda-beda, ketika berada di sekolah, di tempat kerja atau dalam lingkungan sosial. Arketip persona digunakan untuk membangun hubungan dengan berbagai orang yang berbeda. Contohnya, seorang politisi yang sedang berusaha meraih pendukung akan menampilkan diri sebagai orang yang dermawan dan penuh perhatian kepada rakyat, dengan memberikan sumbangan terhadap bencana, peduli dengan anak jalanan, dan sebagainya. Apa yang ditampilkan di depan umum adalah persona bukan diri yang sebenarnya, karena diri yang sebenarnya adalah orang yang pelit dan tidak peduli dengan orang lain.

Persona dapat menolong dan juga dapat membahayakan. Persona dapat merefleksikan diri kita yang sebenarnya, bukan hanya memainkan peran tetapi menjadi aturan itu sendiri. Dalam kondisi seperti ini aspek-aspek lain dalam kepribadian tidak diberi peluang untuk berkembang. Jung memberikan contoh sebagai berikut : Ego mungkin akan mengidentifikasi persona dibandingkan dengan diri yang sebenarnya. Hasil diri kondisi ini adalah adalah penggelembungan persona. Apakah orang tersebut memainkan peran atau percaya terhadap peran, dia akan terpaksa menipu. Contoh yang konkret adalah apabila seseorang pernah berbohong kepada orang tertentu, maka untuk selanjutnya dia akan terus berbohong, padahal sesungguhnya dia sedang menipu dirinya sendiri.

Anima dan animus merujuk kepada pemikiran Jung mengenai dasar manusia yang sebenarnya biseksual. Dalam kehidupan psikologis setiap jenis kelamin akan termanifestasi dalam karakteristik, temperamen dan sikap dari jenis kelamin tertentu. *Psyche* perempuan memiliki aspek maskulin (arketip animus) yang sebenarnya dimiliki laki-laki dan *psyche* laki-laki berisi aspek feminin (arketip anima) yang sebenarnya dimiliki perempuan.

Karakteristik seks yang berseberangan membantu spesies untuk menyesuaikan dan bertahan hidup, karena orang dengan jenis kelamin tertentu akan lebih memahami hakikat jenis kelamin yang lain. Arketip menjadi pelatar belakang kita untuk menyukai karakteristik

dari jenis kelamin yang berlawanan. Karakteristik ini akan mengantar perilaku kita untuk menyukai jenis kelamin yang berlawanan. Menurut Jung baik *anima* maupun *animus* harus ditampilkan, laki-laki harus menampilkan sisi femininnya seperti halnya karakter maskulinnya. Demikian juga perempuan harus menampilkan sisi maskulinnya seperti halnya femininitasnya. Apabila kedua aspek tersebut terbengkalai dan kurang berkembang maka akan menyebabkan keperibadian yang hanya memiliki satu sisi saja.

Arketip yang sangat penting dari Jung dan paling mengancam dan misterius adalah *shadow*. Shadow berisi instink binatang primitif dan tempatnya berada di bagian paling dasar dari seluruh arketip. Perilaku masyarakat yang berkaitan dengan tindakan iblis dan amoral adalah merupakan perwujudan dari shadow. Merupakan sisi gelap kemanusiaan yang harus dijinakan, jika manusia ingin hidup secara harmonis. Pada dasarnya kita harus menghalangi, menguasai dan berjuang melawan impuls primitif supaya masyarakat tidak menghukum kita.

Meskipun kita menghadapi dilema, karena shadow tidak hanya menjadi sumber dari tindakan syetan, tetapi juga menjadi sumber vitalitas, spontanitas, kreativitas dan emosi. Karenanya jika Shadow sepenuhnya ditekan, *psyche* akan tumpul dan kurang hidup. Oleh karena itu fungsi ego untuk menekan instink hewani harus berfungsi penuh sehingga kita tetap dapat beradab manakala kita berupaya untuk menampilkan instink untuk menampilkan kreativitas dalam setiap kegiatan.

Jika shadow sepenuhnya ditekan, tidak hanya kepribadian menjadi datar, tetapi juga orang akan menghadapi kemungkinan bahwa shadow akan memberontak. Instink hewani tidak akan tampak ketika ditekan, tetapi akan tidur menunggu krisis atau ego yang melemah, pada saat itu akan mengambil alih kendali. Maka orang tersebut akan didominasi oleh ketidaksadaran.

Arketip diri (*self archetype*) menampilkan kesatuan, integrasi dan harmoni dari seluruh kepribadian. Menurut Jung, perjuangan untuk menjadi keseluruhan adalah tujuan utama dari hidup. Arketip membawa bersama dan mencapai keseimbangan seluruh bagian dari kepribadian. Prinsip dari Jung yang mengenai opposite polarisasi dari *psyche*. Dalam arketip, proses kesadaran dan ketidaksadaran menjadi baur dalam diri, menjadi pusat dari kepribadian, ego menjaga keseimbangan atau jalan tengah antara kekuatan yang berlawanan dalam kesadaran dan ketidaksadaran, sehingga ketidaksadaran berpengaruh besar terhadap kepribadian.

Realisasi keseluruhan dari *self* terletak di masa depan, banyak tujuan yang ingin diperjuangkan tetapi hanya sedikit yang bisa dicapai. *Self* menyediakan kekuatan yang

mendukung, menarik kita ke depan bukan mendorong ke belakang (seperti pengalaman kita sebelumnya).

Self tidak dapat dibangkitkan sampai sistem lain dalam *psyche* telah berkembang. Hal ini terjadi pada usia setengah baya, yang menurut Jung adalah usia yang sangat penting periode transisi. Aktualisasi diri melibatkan tujuan perencanaan ke depan dan persepsi yang akurat mengenai kemampuan seseorang. Karena perkembangan *self* tidak mungkin tanpa pengetahuan diri. Perkembangan self merupakan proses yang sangat sulit dalam menghadapi kehidupan serta memerlukan ketekunan, kecerdikan dan kebijaksanaan.

Sikap : Extraversi dan Introversi

Kebanyakan persepsi kesadaran kita bersumber dari reaksi dari lingkungan yang ditentukan oleh sikap mental yang berlawanan dari ekstraversi dan introversi. Jung percaya bahwa energi psikis dapat disalurkan ke luar, menuju dunia luar, atau sebaliknya ke dalam diri. Ekstravert itu berarti terbuka, dapat bersosialiasi, asertif secara sosial, berorientasi kepada orang lain atau dunia luar. Introvert menarik diri seringkali disebabkan karena merasa malu, cenderung memfokuskan kepada diri sendiri dalam fikiran dan perasaan.

Setiap orang memiliki kapasitas untuk kedua sikap ini, tetapi hanya satu yang dominan dalam kepribadian. Sikap dominan terlihat langsung dalam perilaku dan kesadaran orang tersebut. Sikap yang tidak dominan tetap berpengaruh meskipun hanya menjadi ketidaksadaran seseorang, dan akan berpengaruh kepada perilaku, misalnya dalam situasi tertentu orang yang introvert akan manampilkan karakteristik ekstravert , misalnya lebih ramah atau lebih menarik perhatian.

Fungsi-fungsi Psikologis

Selain mengembangkan sikap ekstravert dan introvert, Carl Jung juga mengajukan perbedaan tambahan dalam diri orang yang didasarkan kepada fungsi psikologisnya. Fungsi ini merujuk kepada cara yang berbeda dan berlawanan dari menerima atau mamahami baik dunia riil di luar maupun dunia subjektif yang di dalam. Menurut Jung ada empat fungsi *psyche*, yaitu: sensing, intuiting, thinking dan feeling (Jung , 1927)

Sensing dan *intuiting* dikelompokkan sebagai fungsi yang tidak rasional, mereka tidak bekerja dengan menggunakan dasar alasan, fungsinya adalah menerima pengalaman dan tanpa mengevaluasinya. *Sensing* mereproduksi sebuah pengalaman melalui pendriaan dan menyalinnya secara fotografis. Intuisi tidak muncul secara langsung dari stimulus luar, ketika

kita berada dalam kamar yang gelap kita meyakini bahwa ada orang lain yang bersama kita. Keyakinan ini didasarkan kepada intuisi kita atau firasat bukan didasarkan kepada pengalaman indra kita.

Fungsi kedua yang berlawanan adalah pemikiran (*thinking*) dan pendriaan (*feeling*) yang merupakan fungsi rasional. Keduanya melibatkan pengambilan keputusan dan evaluasi atas pengalaman yang kita dapatkan. Meskipun pikiran dan perasaan sesuatu yang berlawanan tetapi keduanya berkaitan dengan pengorganisasian dan pengkategorian pengalaman. *Thinking* berfungsi dalam pengambilan keputusan sadar, apakah pengalaman tersebut benar atau salah. Jenis evaluasi yang dibuat oleh fungsi *feeling* ditampilkan dalam bentuk suka atau tidak suka, menyenangkan atau tidak menyenangkan, merangsang atau membosankan.

Psyche berisi sikap ekstraversi dan introversi, karena kita memiliki kapasitas untuk memfungsikan empat fungsi psikologis, tetapi hanya hanya satu saja sikap yang dominan. Sikap psikologis yang lain dibenamkan dalam ketidaksadaran pribadi. Selain itu hanya satu pasang fungsi yang dominan.

Tipe-tipe Psikologis

Jung menjelaskan beberapa tipe-tipe psikologis berdasarkan kombinasi antara sikap dan fungsi-fungsi psikologis, yaitu :

a. Tipe *ekstravert thinking*.

Orang dengan tipe ini hidup terbatas sesuai dengan aturan masyarakat, cenderung untuk menekan peraaan dan emosinya. Tujuan dari semua aspek dalam hidup dan menjadi dogmatik dalam pemikiran opini. Mereka mungkin dipandang sebagai orang yang kaku dan dingin. Mereka cenderung menjadi ilmuwan yang baik karena fokus belajar mereka terhadap dunia luar dan menggunakan aturan logika untuk menejaslkan dan memahami sesuatu.

b. Tipe *introvert thinking*

Orang yang tidak dapat bersama dengan orang lain dalam waktu yang lama dan kesulitan untuk mengkomunikasikan ide-idenya. Orang tipe ini lebih memfokuskan kepada pemikiran, ketimbang perasaan dan memiliki keputusan praktis yang sedikit, lebih mendalam terhadap privasi. Mereka lebih suka menerima abstraksi dan teori.

Fokus mereka lebih memahami diri sendiri daripada kepada orang lain. Orang lain akan melihatnya keras kepala, penyendiri, angkuh dan kurang perhatian terhadap orang lain.

c. Tipe *Extravert feeling*

Orang dengan tipe ini cenderung untuk menekan pikiran dan lebih emosional, patuh terhadap nilai-nilai tradisional dan kode moral yang mereka punyai. Mereka umumnya responsif secara emosional, mudah berteman dan mudah bersosialisasi. Jung percaya bahwa tipe ini lebih sering ditemukan pada wanita dibandingkan dengan laki-laki.

d. Tipe *introvert feeling*

Orang dengan tipe ini, suka menekan pemikiran rasional, memiliki kemampuan emosi yang mendalam tetapi menghindari diri untuk mengekspresikannya keluar. Mereka terlihat misterius, tidak dapat disentuh dan cenderung pendiam dan kekanak-kanakan. Mereka hanya memiliki pertimbangan terhadap perasaan dan pikiran orang lain, terlihat menarik diri, dingin dan memiliki keyakinan diri yang tinggi.

e. Tipe *ekstravert sensing*

Orang dengan tipe ini memfokuskan diri kepada kesenangan dan kebahagiaan, mencari pengalaman baru, sangat berorientasi kepada dunia nyata dan adaptif terhadap berbagai jenis orang dan perubahan situasi. Cenderung ramah dan memiliki kapasitas yang tinggi untuk menikmati hidup.

f. Tipe *introvert sensing*

Orang tipe ini terlihat pasif, tenang dan terpisah dari dunia sehari-hari. Terlibat dalam aktivitas yang kemanusiaan dengan melakukan berbagai perbuatan baik dan menyenangkan. Mereka adalah orang yang sensitif secara estetik, ekspresinya dalam seni atau musik dan cenderung untuk menekan intuisinya.

g. Tipe *ekstravert intuitive*

Adalah tipe orang yang mencari kesuksesan dalam bisnis dan dunia politik, karena mereka memiliki kemampuan untuk mengekploitasi setiap kesempatan. Orang-orang tersebut menarik, memiliki ide-ide baru dan cenderung kreatif. Mereka mampu meng-

insinpirasi orang untuk menyelesaikan setiap tugas dan mencapai prestasi. Tetapi Mereka juga cenderung mudah berubah, berpindah dari satu ide ke ide lain, dan membuat keputusan yang didasarkan kepada firasat bukan didasarkan kepada refleksi, meskipun demikian seringkali keputusan tersebut benar.

h. Tipe *introvert intuitive*

Orang tipe ini memfokuskan pada intuisi orang, sangat sedikit memiliki kontak dengan dunia nyata. Tipe orang yang visioner dan penghayal- penyendiri, kurang peduli dengan hal-hal yang bersifat praktis dan kurang dapat memahami orang lain, pertimbangannya aneh dan eksentrik, mereka umumnya kesulitan untuk mengatasi kehidupan sehari-hari dan perencaan ke depan.

Tabel 4.1. Tipe psikologis menurut Jung

Tipe	Deskripsi kepribadian
Extravert thinking	Logis, obyektif dan dogmatis
Extravert feeling	Emosional, sensitif, suka bergaul; umumnya lebih banyak pada peremuan dibanding laki-laki
Extravert sensing	Menyenangkan, pencari kesenangan, mudah beradaptasi
Extravert intuiting	Kreatif, dapat memotivasi orang lain dan menangkap peluang
Introvert thinking	Lebih tertarik dengan pemikiran dibandingkan tertarik kepada orang
Introvert feeling	Berhati-hati, tidak suka pamer dan memiliki emosi yang mendalam
Introvert sensing	Terlepas dari dunia luar, menampilkan dirinya dalam bentuk pengejaran keindahan
Introvert intuiting	Lebih memperhatikan ketidaksadaran dibanding kehidupan riil sehari-hari

4. PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Menurut Jung, kepribadian ditentukan oleh apa yang kita harapkan dan apa yang telah terjadi sebelumnya. Jung mengkritik Freud yang hanya menekankan kepada kejadian masa lalu sebagai penajam kepribadian tapi menafikan masa depan. Jung percaya bahwa perkembangan dan pertumbuhan tidak berkaitan dengan usia dan selalu bergerak ke depan, sehingga menjadi tahapan lengkap dari realisasi diri (*self realization*).

Jung memiliki pandangan yang lebih jauh mengenai kepribadian dibanding Freud. Freud menekankan awal kehidupan manusia dan meramalkan hanya sedikit perkembangan setelah usia 5 tahun. Jung tidak merumuskan urutan tahapan pertumbuhan dengan detil seperti Freud, tetapi menuliskan periode spesifik dari keseluruhan proses perkembangan (Jung, 1930).

Masa kanak-kanak ke masa dewasa muda (*young adulthood*)

Ego mulai kerkembang pada awal masa kanak-kanak, dimulai dengan cara primitif karena anak belum memiliki identitas yang khas. Apa yang disebut dengan kepribadian anak adalah refleksi dari kepribadian orang tuanya. Orang tua menekankan pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan kepribadian anak. Mereka memperluas atau sebaliknya menghambat perkembangan kepribadian dengan cara berperilaku seperti mereka masih kanak-kanak.

Orang tua akan mencoba memaksakan kerpibadiannya kepada anak, berharap mencapai perluasan dari mereka sendiri, atau mencoba mengharapkan anak-anaknya memiliki perkembangan kepribadian yang berbeda dengan dirinya. Padahal hal ini merupakan cara mencari kompensasi atas kekurangan yang ada pada dirinya. Ego akan mulai terbentuk secara substantif, pada saat anak mulai dapat membedakan dirinya dengan orang lain atau objek lain dalam dunianya. Dengan kata lain pembentukan kesadaran terjadi ketika anak dapat berkata ”saya”.

Pubertas

Sebelum mencapai pubertas *psyche* diangap memiliki bentuk dan isi yang terbatas. Periode ini oleh Jung disebut dengan kelahiran psikis, yang ditandai dengan kesulitan dan keinginan untuk beradaptasi. Fantasi masa kanak-kanak harus berakhir pada saat remaja menghadapi kebutuhan terhadap realitas. Mulai dari umur belasan tahun dalam masa dewasa muda, kita akan memperhatikan kegiatan-kegiatan yang merupakan persiapan menghadapi masa dewasa misalnya menyelesaikan pendidikan, memulai karir, menikah dan mulai

berkeluarga. Fokus kita selama tahun-tahun tersebut adalah ke luar, kesadaran yang dominan dan secara umum adalah ekstravert. Tujuan hidup adalah untuk mencapai tujuan dan menstabilkan keamanan, tempat keberhasilan kita dalam dunia. Usia dewasa muda akan menjadi waktu yang sangat menyenangkan sekaligus menantang, karena dipenuhi dengan horizon cakrawala baru dan pencapaian berbagai hal.

Usia setengah baya

Kepribadian utama kita berubah selama usia antara 35 sampai 40 tahun. Periode ini adalah usia setengah baya masa dimana terjadi krisis pribadi seperti yang dialami oleh Jung dan kebanyakan pasiennya. Tapi kemudian masalah adaptasi di usia dewasa muda dapat diselesaikan. Umumnya pada usia 40 tahun sudah mencapai stabilisasi dalam karir, pernikahan dan dalam kehidupan sosial. Namun timbul pertanyaan mengapa ketika orang sudah mencapai keberhasilan banyak yang merasa putus asa dan tidak berharga. Menurut beberapa pasien Jung, mereka merasakan kekosongan, kehilangan semangat, kegembiraan, petualangan, hidup menjadi kehilangan makna.

Menurut analisis Jung pada periode terjadi perubahan kepribadian yang drastis, Usia pertengahan adalah masa transisi, dimana kepribadian yang awalnya diduga akan dijalani dengan baik dan mendapatkan perubahan yang menguntungkan. Ironisnya perubahan terjadi, ketika orang setengah baya sudah berhasil memenuhi semua kebutuhan hidupnya. Orang tersebut akan menanamkan sejumlah besar energi untuk kegiatan untuk semua kegiatan pada separuh pertama kehidupan. Sementara itu pada usia 40 tahun semua persiapan tersebut sudah selesai dan semua tantangan sudah dipenuhi. Meskipun mereka tetap memiliki persediaan energi, terapi energi tersebut sekarang tidak lagi kemana-kamana, karenanya harus disalurkan ulang ke dalam kegiatan dan minat yang berbeda.

Menurut Jung pada masa paruh pertama hidup harus fokus terhadap tujuan dunia nyata- pendidikan, karir dan keluarga. Sebaliknya untuk separuh hidup yang kedua harus mulai mencurahkan ke dalam diri, dunia subyektif yang selama ini kurang diperhatikan (disia-siakan). Sikap kepribadian harus berganti dari ekstraversi menjadi introvert. Fokus pada *conscious* harus diganti dengan kesadaran terhadap *unconscious*. Harus terjadi pergantian dari minat terhadap material dan fisik menjadi kepada minat spiritual, filosofis dan intuitif. Keseimbangan dari seluruh tahapan kepribadian harus diganti dari satu sisi sebelumnya.

Pada usia setengah baya secara alami kita mulai mengalami proses realisasi atau aktualisasi diri. Jika kita berhasil dalam mengintegrasikan *unconscious* dan *conscious* kita akan dalam posisi mencapai tingkatan baru dari kesehatan psikologis yang positif, yang oleh Jung disebut dengan *individuasi*.

Individuasi

Individuasi berarti menjadi seorang individual, memenuhi semua kapasitas dan mengembangkan diri sendiri. Penekanan individuasi adalah ke alam sadar, sesuatu yang tidak dapat dihindarkan tapi dapat ditolong atau sebaliknya dirintangi kekuatan lingkungan, misalnya pendidikan dan kesempatan ekonomi seseorang dan hubungan alamiah orang tua-anak.

Dalam rangka berjuang mencapai individuasi, orang setengah baya harus membuang nilai dan perilaku yang menjadi penuntun pada masa separuh awal kehidupan pertama. Mereka akan menghadapi ketidak sadaran dan membawanya ke dalam kesadaran *conscious* dan menerima apa yang dikatakan untuk dikerjakan. Mereka harus mendengarkan mimpi-mimpi dan mengikuti kenyataan, berlatih imajinasi kreatif melalu menulis, melukis dan beberapa bentu ekspresi lainnya. Mereka harus membiarkan dirinya dintuntun oleh aliran spontan dalam *unconscious* bukan oleh pikiran rasional, karena hanya dengan cara tersebut diri yang sebenarnya diungkapkan.

Jung memperingatkan bahwa memasukan kekuatan *unconscious* ke dalam kesadaran *conscious* tidak berarti adanya dominasi. Kekuatan *unconscious* harus dibaurkan dan diseimbangkan dengan *conscious*. Pada saat hidup, tidak ada aspek kepribadian yang harus didominasi. Secara emosi, kesehatan orang setengah baya tidak sepenuhnya ditentukan baik oleh *conscious* maupun *unconscious* tetapi oleh sikap spesifik atau fungsi dari beberapa arketip. Secara keseluruhan dibawa menjadi keseimbangan yang harmoni pada individu mencapainya.

Bagian penting dari proses individuasi pada usia paruh baya adalah pertukaran dalam hakikat dari arketip-arketip. Perubahan pertama adalah menurunkan tahta persona. Meskipun kita akan terus melanjutkan berbagai permainan peran sosial, terutama jika kita hidup bersama dengan berbagai jenis manusia, kita harus mengakui bahwa kepribadian publik kita tidak menampilkan kita yang sebenarnya. Selanjutnya kita akan menerima diri yang asli (*genuine*) dan persona tertutupi.

Kita menjadi sadar terhadap kekuatan perusak dari shadow dan mengetahui sisi gelap dari diri kita serta impuls primitifnya, misalnya *selfish*. Kita tidak senang membiarkan mereka mendominasi kita, tetapi kita berharap dapat menerima secara sederhana keberadaan mereka. Di separuh pertama hidup kita menggunakan persona untuk membentengi sisi gelap diri kita. Mengharapkan orang hanya melihat hal-hal yang baik dari kita. Padahal dalam persembunyian, kita mendorong *shadow* dari orang lain. Kita menyembunyikannya dari diri kita. Kesadaran terbesar, baik dari aspek konstruktif maupun desktruktif dari *shadow.* Shadow akan memberi dimensi kepribadian yang lebih mendalam dan lebih penuh, karena penekanan shadow adalah membawa semangat, spontanitas dan vitalitas untuk hidup. Dapat disimpulkan bahwa setiap aspek dari kepribadian harus dibawa menjadi harmoni dengan seluruh aspek lain. Menyadari bahwa hanya sisi baik yang dihasilkan dari perkembangan kepribadian.

Kita juga harus melihat konsep biseksualitas psikologis. Orang harus menampilkan arketip anima atau sifat feminin secara tradisional seperti kelembutan, sebaliknya perempuan harus menampilkan sifat maskulin secara tradisional seperti ketegasan. Jung percaya bahwa pengakuan terhadap karakteristik dari sisi lain adalah langkah yang sulit dalam proses individuasi karena mewakili perubahan yang besar dalam citra diri. Menerima kualitas emosional dari kedua jenis kelamin tersebut akan membuka sumber baru dari kerativitas dan menyediakan pembebasan akhir dari pengaruh orang tua.

Sekali struktur *psyche* sudah individuasi dan diketahui, tahap perkembangan selanjutnya akan berjalan. Jung merujuk hal ini kepada transendensi, sebuah tendensi dalam diri terhadap kesatuan atau keseluruhan dalam kepribadian. Menyatukan semua aspek yang berlawanan dalam *psyche*. Faktor lingkungan seperti perkawinan yang tidak bahagia atau frustrasi kerja dapat mencegah proses transendensi atau mencegah seluruh pencapaian diri (*self*).

Tabel 4.2. Tahapan perkembangan kepribadian menurut Jung

Tahap Perkembangan	Deskripsi
Kanak-kanak	Mulai terjadi perkembangan ego, anak mulai membedakan antara diri dengan orang lain
Pubertas ke dewasa muda	Remaja mulai beradaptasi dengan pertumbuhan kebutuhan realitas. Fokus mulai keluar, terhadap pendidikan, karir dan keluarga. Kesadaran dominan
Setengah baya	Periode transisi ketika fokus kepribadian bertukar dari eksternal ke internal dalam rangka mencapai keseimbangan antara kesadaran dan ketidaksadaran

E. Penerapan Psikologi Analitik Dalam Pendekatan konseling

Jung melihat Neurosis sebagai upaya seseorang untuk mendamaikan aspek kontradiktif dalam kepribadian. Satu sisi jiwa, yaitu sadar, adaptif, persona sosial, mungkin dominan pada diri kita dibanding dengan sisi gelap yang merupakan aspek tak sadar diri. Metode khusus psikoterapi Jung karena tidak memiliki perbedaan yang tegas dengan prosedur seperti yang dilakukan Freud. Jung hanya menyatakan bahwa tidak ada satu pendekatan yang cocok untuk semua orang. Individu yang mengalami kesulitan menerima dorongan seksual dan agresif mungkin memerlukan interpretasi Freudian. Tetapi orang lain, interpretasi Freudian mungkin tidak cukup komprehensif.

Dalam psikoanalisis Freudian klasik, seorang analis tetap netral dan menjaga perasaan pribadi dan reaksi dalam rangka untuk memfasilitasi transferensi, sedangkan analis Jung lebih mengungkapkan diri, pratanda Rogerian dan terapi kontemporer lainnya. Terapi adalah "prosedur dialektis," yang dialogis antara dokter dan pasien, sadar dan tidak sadar. Meskipun sofa dapat digunakan untuk memfasilitasi prosedur seperti imajinasi aktif, untuk sebagian besar analis dan pasien duduk saling berhadapan. Para analis Jung juga melihat pasien jauh lebih jarang daripada Freudian. Frekuensi kunjungan bergantung pada tahap bahwa pasien telah tercapai.

Selama tahap awal perawatan, ada kebutuhan untuk pengakuan. Pengakuan seperti itu biasanya disertai oleh pelepasan emosional, dan Jung dipandang sebagai tujuan dari

metode katarsis berasal oleh Breuer dan Freud. Namun Jung menunjukkan bahwa pelepasan emosional, dalam dirinya sendiri, bukan terapi lebih dari amukan ledakan emosional lainnya adalah kuratif dalam dan di antara mereka diri. Bagi Freud, sadar pemahaman dan wawasan intelektual menerjemahkan katarsis efektif. Jung menekankan bahwa kehadiran yang lain, terapis yang mendukung pasien secara moral dan spiritual serta intelektual, membuat pengakuan kuratif.

Proyeksi dan transferensi memainkan peran penting dalam analisis Jung, walaupun Jung menambahkan konsep Freud mengenai transferensi, Transferensi mengakui bahwa tidak hanya orang-orang penting dari masa lampau pasien tetapi juga tipikal gambar diproyeksikan analis. Jung juga dilihat komponen transferensi seksual sebagai upaya simbolis pada bagian pasien untuk mencapai integrasi yang lebih tinggi kepribadian. Berbeda dengan Freud, Jung tidak berpikir bahwa transferensi adalah prasyarat yang diperlukan untuk terapi.

Sedangkan Freud mimpi diperlakukan sebagai ekspresi keinginan tak sadar, Jung memberi mereka fungsi prospektif maupun retrospektif satu. Fungsi prospective Jung berarti bahwa mimpi merupakan upaya oleh orang untuk mempersiapkan untuk peristiwa di masa depan. Mimpi juga memiliki fungsi kompensasi, mereka adalah upaya untuk melengkapi sisi pasien sadar dan berbicara untuk sadar.

Dalam menafsirkan mimpi, Jung lebih sering menggunakan metode amplifikasi (1951) dibandingkan metode asosiasi bebas. Dalam asosiasi bebas, masing-masing elemen mimpi adalah tempat untuk memulai rantai asosiasi yang dapat mengarah jauh dari unsur aslinya. Dalam amplifikasi, satu berfokus berulang kali pada elemen dan memberikan beberapa asosiasi untuk itu. Mimpi ini diambil persis seperti itu tanpa usaha tepat untuk membedakan antara nyata dan laten isinya. Terapis bergabung dengan pasien dalam upaya untuk menafsirkan mimpi, menambahkan asosiasi pribadi dan sering merujuk pada mitologi, dongeng, dan sejenisnya dalam rangka untuk mantan cenderung makna mimpi. Sedangkan Freud cenderung berurusan dengan mimpi-mimpi sendiri-sendiri, Jung terkonsentrasi pada serangkaian mimpi. Analisis dari serangkaian mimpi terbentang kehidupan batin si pasien, yang diambil sebagai panduan untuk benar-makna kehidupan bagi pasien.

Sebagai seorang terapis, Jung juga menghargai penggunaan imajinasi aktif sebagai sarana untuk memfasilitasi pemahaman diri dan penggunaan produksi artistik oleh pasien. Dia mendorong pasiennya untuk menggambar, memahat, melukis, atau mengembangkan bentuk seni lain sebagai alat untuk mendengarkan kedalaman batin mereka. Dalam semua ini, dia menekankan ketaatan kepada terbukanya kehidupan batin yang sesuai, pemenuhan

etika kemanusiaan seseorang

Keterhubungan (Connections)

Di satu sisi, Jung masih melekat pada akar Freudian bahkan lebih banyak menekankan alam tak sadar dibanding yang dilakukan Freudian, Ia mungkin dapat dilihat sebagai perluasan logis kecenderungan Freud untuk meletakkan penyebab ke masa lalu. Freud, juga, berbicara tentang mitos - Oedipus, misalnya - dan bagaimana pengaruhnya pada jiwa modern. Di sisi lain, Jung juga memiliki banyak kesamaan dengan neo-Freudian, humanisme, dan eksistensialis. Dia percaya mengenai kemajuan yaitu bergerak ke arah yang positif, dan tidak hanya untuk beradaptasi, Idenya mengenai realisasi diri mirip dengan aktualisasi diri dalam humanisme.

F. Latihan-latihan

Jawablah dengan jelas dan singkat beberapa pertanyaan di bawah ini

7. Jelaskan konsep utama dalam teori psikologi analitik !
8. Apa pandangan Car. J. Jung memandang hakikat manusia dan bagaimana perbedaannya dengan pandangan Sigmund Freud ?
9. Sebutkan konsep-konsep utama Psikologi Analitik !
10. Sebutkan tahap perkembangan kepribadian manusia menurut teori psikologi analitik !
11. Apa teknik konseling dan psikoterapi yang dikembangkan Carl Jung dan bedakan dengan terapi yang dikembangkan Sigmund Freud?

F. Ringkasan

1. Pandangan Jung terhadap hakikat manusia dipengaruhi oleh arketip, yaitu sistem mengenai kebebasan berkehendak dan spontanitas.
2. Bagi Jung setiap individu pada dasarnya unik, keunikan berkembang mulai separuh awal kehidupan sampai menuju ke arah individuasi pada usia setengah baya.
3. Konsep libido menurut Jung adalah energi hidup yang tidak dapat dipisahkan energi psikis.
4. Jung mengembangkan tiga prinsip, pertama *opposite* (berlawanan), *ekuivalen* dan *entropi*. Prinsip *opposite* (berlawanan) dapat dilihat dari seluruh konsep yang dikembangkan keberadaan *opposite* atau kutub (*polarities*) dalam energi psikis: setiap keinginan atau perasaan memiliki *opposite*. Opposite ini disebut dengan antitesis – konflik di antara kutub- merupakan motivator utama dari perilaku dan generator dari energi. Makin tajam konflik antara dua kutub, makin besar energi yang dihasilkan. Prinsip ekuivalensi menyatakan bahwa energi yang dikeluarkan pada dasarnya tidak hilang, tetapi akan berubah menjadi bentuk lain dalam bagian kepribadian. Prinsip entropi merujuk kepada penyamaan energi yang berbeda,
5. Jung memadang keseluruhan kepribadian atau *psyche* sebagai komposisi dari beberapa sistem yang dapat dibedakan atau struktur yang berpegaruh satu dengan yang lain. Sistem utama adalah ego, ketidaksadaran pribadi dan ketidaksadaran kolektif.
6. Jung menjelaskan beberapa tipe-tipe psikologis berdasarkan kombinasi antara sikap dan fungsi-fungsi psikologis, yaitu :Tipe *ekstravert thinking*. Tipe *introvert thinking* Tipe *Extravert feeling,* Tipe *introvert feeling,* Tipe *ekstravert sensing,* Tipe *introvert sensing* Tipe *ekstravert intuitive,* Tipe *introvert intuitive*
7. Jung juga mengembangkan konsep mengenai tahapan perkembangan, yang juga merupakan tahapan perkembangan kepribadian terdiri dari Masa kanak-kanak ke masa dewasa muda, pubertas, usia setengah baya dan Individuasi
8. Dalam terapi Jung memiliki teknik yang hampir mirip dengan Freud, tetapi dalam menafsirkan mimpi, Jung lebih sering menggunakan metode amplifikasi dibandingkan metode asosiasi bebas. Jung juga menghargai penggunaan imajinasi aktif sebagai sarana untuk memfasilitasi pemahaman diri dan penggunaan produksi artistik

G. Sumber Bacaan

Alwisol, 2004, Psikologi Kepribadian, Malang : UMM press

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Sumadi Suryabrata, 1993. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : RajaGrafindo Perkasa

Hogan, R. 1997. *Handbook of Personality*. New York : Academic Press

Honigmann, J.J. 1967. *Personality in Culture*. New York : Harper & Row, Publisher

Bab 5

Alfred Adler

PSIKOLOGI INDIVIDUAL

C. Pengantar

Adler mengembangkan konsep aliran yang disebut dengan psikologi individual, pada awalnya dia termasuk kelompok psikoanalitik Wina bersama Freud, tetapi karena memiliki pandangan yang berbeda, sehingga mengembangkan pemikirannya sendiri.

Adler meninggalkan banyak teori dan praktik yang sangat berpengaruh dalam dunia psikiatri. Teorinya terfokus pada perasaan rendah diri, dan cara untuk mengatasi perasaan rendah diri tersebut, antara lain dalam bentuk *over compensation* (mencoba terlalu keras untuk menebus apa yang kurang). Adler menyatakan bahwa gaya hidup seseorang individu dibentuk pada usia empat atau lima, dan ia menekankan pentingnya kekuatan sosial, atau lingkungan anak pada pengembangan perilaku. Dia percaya bahwa setiap orang dilahirkan dengan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain dan menyadari pentingnya masyarakat secara keseluruhan.

Sebagai seorang terapis, Adler adalah seorang guru yang memfokuskan pada pasien kesehatan mental, bukan pada penyakit. Adler mendorong perbaikan diri dengan menentukan kesalahan dalam gaya hidup para pasien-pasiennya kemudian memperbaikinya. Adler menganggap dirinya sebagai pihak yang dapat membimbing pasien dengan pandangan "menentukan nasib sendiri," sehingga pasien sendiri dapat membuat perubahan dan memperbaiki keadaan mereka. Adler adalah seorang pionir yang menggunakan terapi dalam pekerjaan sosial, pendidikan anak, dan dalam perawatan penjahat.

D. Biografi singkat Alfred Adler

Alfred Adler dilahirkan pada tanggal 7 Februari 1870, di pinggiran Wina, Austria. Dia anak kedua dari tujuh bersaudara, orang tuanya pedagang beras kelahiran Hungaria. Keluarga Adlers adalah pemusik dan Alfred dikenal karena kemampuannya dalam bernyanyi

sehingga didorong untuk berkarir di opera. Di masa kecilnya Adler menderita beberapa penyakit dan memiliki pengalaman yang menyedihkan, yaitu kematian adik laki-lakinya. Pengalaman ini memberikan andil besar dalam keputusannya untuk menjadi seorang dokter. Ia menerima gelar sarjana dari University of Vienna Medical School pada tahun 1895. Kemudian, ia menikah Raissa Epstein, seorang mahasiswa Rusia.

Pada awal kariernya, Adler memiliki antusiasme yang tinggi terhadap reformasi sosial, dia sering menulis artikel-artikel di koran-koran kelompok sosialis. Publikasi profesional pertamanya adalah obat-sosial, sebuah monografi dalam bidang kesehatan.

Tahun 1902 Adler diundang untuk bergabung dengan kelompok diskusi kecil oleh Sigmund Freud, kelompok ini dikenal dengan nama Psychoanalytic Wina Society. Adler anggota adalah aktif tapi tidak menganggap dirinya sebagai murid atau pengikut Freud. Dia tidak setuju dengan asumsi dasar Freud bahwa jenis kelamin (laki-laki atau perempuan) adalah faktor utama dalam pengembangan kepribadian seseorang. Freud juga mencoba menjelaskan istilah-istilah manusia dalam analogi mesin atau binatang, sementara Adler berusaha untuk memahami dan mempengaruhi orang untuk meyakinkan bahwa manusia berbeda dengan mesin dan hewan, seperti konsep-konsep dan nilai-nilai. Pandangan humanistik ini menjadi cirri dari semua teorinya. Tahun 1911 Adler mengundurkan diri dari kelompol Freud untuk mengembangkan pemikiran sendiri.

Selama Perang Dunia I (1914-18), Adler bekerja selama tiga tahun di rumah sakit. Pada tahun 1919 ia mengelola klinik bimbingan anak di Wina, dan juga menjadi dosen di Institut Pedagogical. Dia mungkin psikiater pertama menerapkan hygiene mental (kesehatan mental) di sekolah-sekolah. Bekerja dengan guru-guru di klinik bimbingan, melaksanakan terobosan konseling, berhubungan dengan anak, keluarga dan guru. Adler mungkin orang pertama yang mengembangkan "terapi keluarga " dan "komunitas psikiatri".

Mulai tahun 1926, Adler menghabiskan lebih banyak waktu di Amerika Serikat dengan mengajar di beberapa universitas. Tahun 1932, Adler meninggalkan istrinya untuk pergi ke New York. Pada tanggal 28 Mei 1937, ia meninggal mendadak saat dalam perjalanan ceramah di Aberdeen, Skotlandia.

C. Pandangan Alder Mengenai Hakikat manusia

Teori Adler memberikan harapan dan memuji hakikat manusia. Konsepnya mengenai manusia lebih memberikan keyakinan kita terhadap kemampuan sendiri dan menjadi antitesis

dari pandangan Freud yang suram. Manusia secara sadar membentuk dan menentukan nasibnya, bukan didominasi oleh kekuatan instink dan pengalaman masa kanak-kanak yang tidak bisa kontrol.

Gambaran Adler mengenai manusia adalah gambaran orang yang optimis, manusia tidak diarahkan oleh kekuatan tidak sadar. Manusia memiliki kebebasan untuk membentuk kekuatan sosial yang berpengaruh kepada dirinya dan menggunakannya dengan kreatif untuk membangun gaya hidup yang unik. Sementara teori Freud menekankan universalitas dan kesamaan manusia.

Meskipun demikian, pandangan Adler dalam beberapa aspek dari manusia bersumber dari dalam, misalnya potensi terhadap minat sosial dan perjuangan untuk mencapai kesempurnaan, pengalaman ini menentukan bagaimana penekanan warisan direalisasikan. Pengaruh masa kanak-kanak penting sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama urutan kelahiran dan interaksi dengan orang tua dalam mengembangkan gaya hidup dan manusia bukan menjadi korban dari kejadian masa kanak-kanak.

Adler melihat bahwa setiap orang memiliki tujuan untuk mencapai kesempurnaan dan ini berlaku umum pada setiap orang. Adler optimis mengenai kemajuan sosial. Dia tertarik dengan sosialisme dan melibatkan diri dalam klinik bimbingan sekolah, melakukan program reformasi penjara, dengan didasarkan kepada keyakinan terhadap kekuatan kreatif dari individu.

D. Konsep utama dalam teori psikologi individual

Konsep-konsep utama yang dikembangkan dalam psikologi individual adalah sebagai berikut :

1. Perasaan inferior : Sumber perjuangan manusia

Adler percaya bahwa perasaan inferior selalu ada dan menjadi tenaga pendorong bagi perilaku manusia ” Menjadi manusia berarti merasakan dirinya inferior ” (Adler, 1933/1939). kondisi ini umumnya terjadi pada kita dan bukan merupakan tanda kelemahan ataupun abnormalitas. Adler menyatakan bahwa perasaan inferior adalah sumber dari perjuangan manusia. Pertumbuhan individu terjadi sebagai hasil dari **kompensasi,** yaitu upaya untuk mengatasi inferioritas (dalam bentuk bayangan ataupun nyata) dalam diri kita. Selama hidup manusia akan diarahkan oleh kebutuhan untuk mengatasi perasan ini dengan terus berjuang untuk mencapai tahapan lebih tinggi dalam perkembangan.

Proses kompensasi dimulai sejak masa bayi. Bayi yang kecil dan tidak berdaya sepenuhnya tergantung kepada orang dewasa. Adler percaya bahwa bayi tahu siapa orang tuanya. Kekuatan yang paling besar dan paling kuat dalam kondisi tanpa harapan saat itu adalah dengan mencoba untuk bertahan atau menantang kekuatan. Dalam kondisi seperti itu bayi mengubah perasaan inferior menjadi lebih kuat dari orang-orang sekitarnya.

Meskipun pengalaman awal inferioritas dialami seluruh bayi, tetapi tidak ditentukan secara genetik, lebih banyak peran lingkungan yang berpengaruh, yaitu lingkungan yang tidak berdaya dan tergantung kepada orang dewasa. Perasaan inferior tidak dapat dihilangkan bahkan mejadi sangat penting, karena menyediakan motivasi untuk berjuang dan tumbuh.

Kompleks inferior

Ketidakmampuan untuk mengatasi perasaan inferior akan membawa bayi kepada situasi yang disebut dengan kompleks inferioritas. Orang dengan perasaan inferior memiliki kemiskinan opini tentang diri mereka sendiri, merasa tidak berdaya dan tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Adler menemukan kompleks ini pada anak-anak yang selalu dibantu oleh orang dewasa, dia tidak pernah berusaha untuk meraih sendiri apa yang diinginkannya.

Sumber kemunculan kompleks inferioritas pada masa kanak-kanak terdiri dari **inferior organik, pemanjaan** dan **pengabaian**. Dalam penelitian mengenai inferioritas organik, Adler menemukan bahwa kecacatan bagian organ tubuh akan membentuk kepribadian melalui upaya tertentu untuk mengkompensasi kecacatan atau kelemahan, kondisi ini sebenarnya juga dialami Adler ketika dia mengkompensasi penyakit rakhitis yang dideritanya pada masa kanak-kanaknya. Anak yang secara fisik lemah akan berusaha untuk mengembangkan kemampuan atletik yang superior.

Sejarah mencatat beberapa contoh dari kompensasi, pada zaman yunani Demosthenes yang mengatasi gagapnya dan menjadi orator yang hebat. Theodore Roosevelt presiden Amerika ke 26 adalah anak yang sakit-sakitan menjadi model bagi orang yang bugar secara fisik pada saat dewasanya. Upaya untuk mengatasi kelemahan organ dapat menghasilkan keberhasilan dalam bidang seni, olah raga dan sosial, tetapi kalau gagal maka akan jatuh pada kondisi kompleks inferioritas.

Adler memberikan contoh lain dari konsepsi perkembangan kepribadian yang berlangsung dalam jalur intuitif, awalnya berasal dari teori mengenai kepribadian tapi kemudian dikonfirmasi kepada pasien-pasienya. Kantor Adler di Wina (negara Austria) berdekatan dengan taman hiburan, dan beberapa paseien Adler adalah pesenam dan

pemain sirkus. Mereka umumnya memiliki fisik yang luar biasa, kemampuan ini diperoleh melalui upaya yang keras untuk mengatasi ketidak mampuan di masa kanak-kanak.

Pemanjaan anak juga dapat menyebabkan kompleks inferioritas. Anak yang dimanja menjadi pusat perhatian dalam rumah. Setiap keinginan mereka harus dipenuhi dan hanya sedikit yang menolak mereka. Dalam lingkungan seperti itu, anak secara alamiah berkembang dalam pemikiran bahwa dirinya adalah orang yang sangat penting dalam berbagai situasi dan orang lain selalu memberikan kesempatan kepada dirinya. Anak mulai merasakan shock, pada pengalaman pertama di sekolah, mereka tidak lagi menjadi pusat perhatian dan tidak mendapat perhatian. Anak manja hanya memiliki sedikit perhatian sosial dan tidak sabar kepada orang lain. Mereka tidak pernah belajar untuk menunggu apa yang mereka inginkan. Ketika dihadapkan kepada keharusan untuk menunggu, anak manja menjadi percaya bahwa mereka pasti punya kekurangan pribadi yang merintanginya; dengan demikian akan berkembang menjadi kompleks inferior.

Sementara untuk anak yang diabaikan, akan merasa menjadi anak yang ditolak, tidak diinginkan akan berkembang menjadi inferior. Anak tersebut pada masa anak-anaknya dicirikan sebagai anak yang kurang kasih sayang dan rasa aman, karena orang tua yang kurang peduli atau bermusuhan. Dengan demikian anak akan mengembangkan perasaan tidak percaya, seringkali marah dan tidak percaya kepada orang lain.

Kompleks superioritas

Apapun sumber kompleks-nya, anak yang melakukan overkompasasi akan berkembang sehingga menjadi kompleks superioritas. Dia akan membesar-besarkan kemampuan dan presetasi yang dicapaianya. Misalnya merasa sangat puas diri dan superior dan tidak ada keinginan lagi untuk memperlihatkan superioritasnya dalam pencapaian tersebut, atau orang yang mungkin merasa memiliki keinginan dan bekerja sehingga menjadi luar biasa berhasil. Kedua kasus tersebut terjadi dalam kondisi dimana orang memiliki kompleks superioritas akan membual, sombong, berpusat pada diri dan cenderung untuk menjelek-jelekan orang lain.

2. Perjuangan untuk menjadi superior atau kesempurnaan

Perasaan inferioritas adalah sumber dari motivasi dan perjuangan, menurut Adler manusia bekerja untuk sesuatu yang lebih, meskipun dalam pandangan kita tujuan utama kita dalam hidup adalah berubah setiap waktunya. Pertama, sesorang akan mengidentifikasi inferioritasnya berdasarkan perasaan umum dari sisi kelemahannya atau

dari femininitasnya. Dalam pengakuan terhadap pendirian inferior dari perempuan dalam masyarakat. Dia berkata bahwa kompensasi dari perasaan ini adalah sebagai protes maskulin. Tujuan utama dari kompensasi akan memiliki kekuatan pendorong dalam agresi, ini yang disebut dengan karakteristik maskulin, yang dimainkan dalam berbagai bagian luas, kemudia dia akan menolak pemikiran dari mempersamakan perasaan inferioritas dengan femininitas dan mengembangkan pandangan yang lebih luas dalam perjuangan menjadi superior atau kesempurnaan.

Adler menggambarkan perjuangan menuju superiortas adalah fakta utama dalam hidup (Adler, 1930) dengan tujuan utama adalah mencapai superioritas. Superioritas yang dimaksud tidak sama dengan makna superior secara umum, ataupun sama dengan konsep dalam kompleks superioritas. Perjuangan menjadi superior tidak untuk menjadi lebih baik dibanding dengan orang lain, bukan sombong atau kecenderungan untuk mendominasi atau menceritakan diri secara berlebihan mengenai kemampuan atau keberhasilan. Adler menjelaskan bahwa superioritas yang dimaksud adalah dorongan untuk mencapai kesempurnaan (*perfection*), kata perfection diperoleh dari kata latin, yang berarti melengkapi atau menyelesaikan. Dengan demikian menurut Adler bahwa kita berjuang untuk menjadi superior dalam bentuk upaya untuk menyempurnakan diri sendiri, untuk membuat diri kita lengkap atau utuh.

Inilah tujuan yang ingin dicapai sejak dari lahir, yaitu mengarahkan kita untuk mencapai keutuhan atau kelengkapan yang berorientasi ke depan. Berbeda dengan Freud yang manyatakan bahwa perilaku manusia ditentukan oleh masa lalu (yaitu instink dan pengalaman masa kanak-kanak). Adler melihat bahwa motivasi dalam makna bentuk harapan terhadap masa depan. Dia menjelaskan instink dan impuls utama tidak cukup untuk menerangkan prinsip. Oleh karena itu hanya superioritas atau kesempurnaannya yang dapat menernagkan kepribadian dan perilaku.

Finalisme semu

Adler menerapkan istilah finalisme sebagai pemikiran yang memiliki tujuan utama (*ultime goal*), status akhir dari keberadaan dan keinginan untuk bergerak ke depan. Tujuan dari yang kita perjuangkan bagaimanapun potensialnya tidak aktual. Dengan kata lain kita berjuang menjadi ideal yang berada dalam subjektivitas. Adler percaya bahwa tujuan utama kita adalah semu atau bayangan semu yang tidak dapat di ujikan dalam kenyataan. Kita hidup dalam lingkungan yang ideal, sperti percaya bahwa orang diciptakan stara atau orang pada

dasarnya baik. Tujuan hidup Adler adalah untuk menaklukan kematian, dan cara berjuang untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan menjadi dokter (hoffman, 1994).

Kepercayaan tersebut berpengaruh terhadap penerimaan dan interaksi dengan orang lain. Misalnya jika kita yakin bahwa perilaku tertentu akan membuat kita masuk surga, kita akan mencoba bertindak sesuai dengan keyakinan tersebut. Keyakinan terhadap keberadaan kehidupan setelah mati tidak didasarkan kepada kenyataan objektif, tetapi nyata dalam pikiran orang yang memiliki pandangan tersebut.

Adler memformulasikan konsep ini dengan **finalisme semu** (*fictional finalism*). Pernyataan yang menunjukan bahwa pikiran semu akan mengantar kita untuk berprilaku sebagai upaya untuk melengkapi atau status keseluruhan. Kita mengarahkan jalan hidup hidup kita dengan berbagai fiksi. Tetapi yang paling banyak menembus adalah kesempurnaan yang ideal. Formulasi terbaik dari perkembangan keberadaan manusia adalah konsep mengenai Tuhan.

Ada dua point yang ditambahkan mengenai perjuangan menjadi superior, pertama peningkatan tekanan, bukan peredaan tekanan, berbeda dengan Freud, Adler tidak percaya bahwa kita memiliki motivasi tunggal yaitu untuk meredakan ketegangan. Perjuangan untuk menjadi sempurna memperlukan banyak energi dan upaya, kondisinya sangat berbeda dengan equilibrium (dalam konsep Jung atau kondisi bebas tekanan.

Ke dua perjuangan menjadi superior dimanifestasikan baik oleh individu maupun oleh masyarakat. Kebanyakan kita memiliki minat bersosial. Kita berjuang untuk menjadi superior atau sempurna tidak hanya sebagai individu, tetapi juga sebagai anggota dari kelompok. Kita mencoba untuk mencapai kesempurnaan dalam budaya kita. Dalam pandangan Adler individu dan masyarakat berhubungan dan saling ketergantungan. Orang harus berfungsi secara konstruktif dengan orang lain untuk kebaikan bersama.

Selanjutnya, menurut Adler manusia secara terus menerus berjuang untuk sesuatu yang semu (khayali). Tujuan ideal dari kesempurnaan. Bagaimana cara kita untuk mancapai tujuan tersebut dalam kehidupan kita. Adler menjawab pertanyaan ini, dengan konsep yang disebut engan gaya hidup.

3. Gaya hidup

Tujuan utama dari hidup adalah mencapai superioritas, untuk mencapainya dilakukan melalui cara yang berbeda-beda dengan mengembangkan pola perilaku, kebiasaan dan karaketiristik yang unik, oleh Adler hal ini disebut dengan gaya hidup.

Untuk memahami bagaimana suatu gaya hidup dikembangkan, kita harus melihatnya kembali konsep perasaan inferior dan kompensasi. Setiap anak yang mengalami perasaan inferior akan memotivasi dirinya untuk mengkompensasi ketidakberdayaan dan ketergantungannya. Dalam melakukan kompensasi anak memerlukan seperangkat perlaku, misalnya anak yang sakit-sakitan akan berjuang untuk meningkatkan kemampuan fisiknya dengan olah raga. Perilaku tersebut merupakan bagian dari gaya hidup, seperangkat perilaku untuk dirancang untuk mengkompensasi keadaan inferioritas.

Apapun yang kita lakukan dibentuk dan dibatasi oleh gaya hidup yang unik. Hal ini menentuk aspek lingkungan yang kita perhatikan atau kita abaikan. Gaya hidup dipelajari dari interaksi sosial dan berlangsung selama awal-awal tahun kehidupan. Adler menyatakan bahwa gaya hidup terkristal kuat pada usia 4 atau 5 tahun dan setelah itu sulit untuk berubah.

Gaya hidup menjadi panduan pola kerja seluruh perilaku meskipun tergantung kepada interaksi sosial, terutama pada urutan kelahiran dalam keluarga dan hubungan antara orang tua- anak. Ingatan terhadap kondisi tersebut akan menyebabkan kompleks inferioritas dapat diabaikan. Anak yang diabaikan akan merasa inferior dalam kebutuhannya hidupnya, karenanya mereka akan menjadi tidak mempercayai dan memiliki sikap bermusuhan dengan orang lain. Sehingga gaya hidup mereka akan berkaitan dengan balas dendam, kebencian terhadap orang lain dan apapun perasaan yang menurut mereka menjadi sesuatu yang seharusnya.

4. Kekuatan kreatif dari diri

Mungkin kita mendapati adanya inkonsistensi dalam pendapat Adler, satu sisi Adler menyatakan bahwa kita yang mengontrol nasib kita, bukan korban dari nasib. Tetapi sisi lain kita menemukan bahwa gaya hidup ditentukan oleh hubungan sosial di awal kehidupan dan hanya sedikit perubahan setelah periode tersebut. Ini menunjukan adanya pengaruh Freud yang masih kuat dalam teori Adler dalam penekanan pentingnya awal masa anak-anak dalam pembentukan kepribadian di masa dewasa. Bagaimanapun teori Adler tidak sangat deterministik, karena dia menyelesaikan dilema ini dengan mengajukan konsep yang disebut dengan kekuatan kreatif dari diri, yaitu bahwa individu membuat gaya hidupnya sendiri.

Adler percaya bahwa individu membuat gaya hidup, kita yang membuat ”*self*” kita, kepribadian kita dan karakteri kita sendiri; seluruh istilah tersebut oleh Adler sering dipertukartempatkan dengan gaya hidup. Kita tidak pasif dibentuk oleh pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman tersebut tidak sepenting sikap conscious kita terhadapnya.

Menurut Adler baik hereditas maupun lingkungan tidak cukup menyedikan penjelasan terhadap perkembangan kepribadian, Malah cara kita menafsirkan bentuk-bentuk pengaruh tersebut yang menjadi dasar bagi pembentukan kreatif sikap kita terhadap hidup.

Adler berpendapat bahwa keberadaan manusia adalah bebas untuk membuat gaya hidup yang tepat sesuai dengan kemampuan dan pengalaman baik yang diperoleh dari sumbangan genetik maupun lingkungan sosial. Meskipun tidak cukup spesifik, Adler dengan tegas manyatakan bahwa gaya hidup tidak ditentukan untuk kita, tetapi kita bebas untuk memiliki dan membuatnya untuk diri kita, tetapi sekali dibuat, gaya hidupakan tetap konstan selama hidup.

5. Dominan, mendapatkan, penghindaran dan berguna secara sosial

Adler menjelaskan beberapa masalah yang bersifat universal dan dikelompokan ke dalam 3 kategori, yaitu :

1. Masalah yang berkaitan dengan perilaku kita terhadap orang lain.
2. Masalah pekerjaan dan
3. Masalah cinta

Diapun mengajukan 4 gaya hidup dasar yang berkaitan dengan masalah-masalah di atas

1. Tipe dominan
2. Tipe menerima
3. Tipe menghindar
4. Tipe berguna secara sosial

Tipe pertama menampilkan sikap dominan dengan sedikit kepedulian sosial, orang yang berperilaku tertentu tanpa mempedulikan orang lain. Jenis yang ekstrim dari tipe ini adalah menyerang orang lain dan menjadi sadis, jahat atau sosiopat. Apabila tidak dimatikan akan menyebabkan alkoholik, kecanduan obat, bunuh diri, mereka percaya bahwa menyakiti orang lain dengan menyerang diri mereka sendiri.

Tipe menerima (tipe yang paling banyak) mengharapkan untuk mendapatkan kepuasan dari orang lain, sehingga menjadi tergantung kepada mereka.

Tipe menghindar, tidak mencoba untuk menghadapi masalah-masalah hidup, dengan menhindari kesulitan, orang tersebut berusaha menghinari kemungkinan untuk gagal.

Tiga tipe di atas, tidak dipersiapkan untuk menangani berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari, mereka tidak dapat bekerjasama dengan orang lain, dan pertentangan antara gaya hidup dengan dunia nyata akan menghasilkan perilaku yang abnormal, yang termanifestasikan dalam neurosis atau psikosis, menurut Adler orang tersebut kekurangan minat sosial (*social interest*)

Tipe berguna secara sosial akan bekerjasama dengan orang lain dan bertindak sesuai dengan keinginan masyarakat. Ini adalah jenis orang yang dapat mengatasi masalah dengan mengembangkan pola kerja yang dikembangkan dari minat sosialnya.

6. Minat sosial

Adler percaya bahwa penerimaan terhadap orang lain dalam tuga pertama adalah dijumpai dalam hidup. Setiap tahapan dalam penyesuaian sosial merupakan bagian dari gaya hidup. Mempengaruhi pendekatan dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidup. Minat sosial didefinisikan dengan ”potensi dalam diri untuk bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai tujuan pribadi dan sosial. Adler menggunakan konsep ini berasal dari bahasa Jerman ”Ge Maynschaftsgefuhl, yang paling tepat untuk diterjemahkan dengan perasaan masyarakat (*community feeling*) (stepansky, 1983).

Meskipun kita sangat dipengaruhi oleh kekuatan biologis dan sosial, dalam pandangan Adler pontensi minat sosial datang dari dalam diri dan menjadi elemen biologis, kemudian mengalami perluasan tergantung kepada pengalaman sosial awal. Tidak ada seorang pun yang dapat menghindari seluruhnya orang lain atau kewajiban terhadap mereka. Pada masa awal orang akan dikumpulkan dalam keluarga, suku dan bangsa. Keberadaan masyarakat sangat diperlukan untuk keberadaan manusia guna melindungi dan bertahan hidup. Untuk itu ada kewajiban bagi orang untuk bekerjasama dan memperlihatkan minat sosial. Setiap individu harus bekerjasama dan berkontribusi bagi masyarakat guna mewujudkan tujuan pribadi dan bersama.

Adler percaya bahwa ibu memainkan peran vital dalam membangun minat sosial seperti hal seluruh aspek dalam kepribadian. Ibu harus mengajarkan anak-anaknya bekerjasama sama, berkongsi dan saling mendukung dalam upaya mentasi kebutuhan hidup. Anak-anak (selanjutnya menjadi orang dewasa) yang melihat orang lain dengan penuh kecurigaan dan permusuhan akan melakukan pendekatan hidup dengan cara yang sama. Bagi orang yang tidak memiliki perasaan minat sosial akan menjadi neurotik dan mungkin menjadi para

kriminal. Adler percaya bahwa kebencian rasial terjadi karena miskisnya perasaan masyarakat.

7. Urutan kelahiran

Menurut Adler urutan kelahiran memberikan pengaruh sosial yang besar pada masa kanak-kanak, dimana kita membuat gaya hidup. Meskipun memiliki orang tua yang sama dan hidup dalam satu rumah dengan saudara kandung, tidak berarti kita memiliki lingkungan sosial yang identik. Menjadi saudara yang lebih tua ataupun lebih muda dan mendapat perhatian dan sikap yang berbeda membuata kondisi masa kanak-kanak yang berbeda dan hal ini akan menentukan kepribadian. Menurut Adler adalah 4 situasi yang berkaitan dengan urutan kelahiran, yaitu anak pertama, anak kedua, anak paling muda dan anak tunggal.

Anak pertama

Setidaknya untuk sementara, Anak pertama berada dalam situasi yang unik. Umumnya orang tua merasa gembira dengan kelahiran anak pertama, mencurahkan lebih banyak waktu dan perhatian kepada bayi barunya. Kelahiran pertama membuat ibu bapak menjadi menerima peran sebagai orang tua yang baru (*instant*), memberikan perhatian yang tidak terbagi. Anak pertama akan memiliki kegembiraan, lebih merasa aman sampai saatnya tiba kelahiran anak kedua.

Pada saat anak pertama mempunyai adik, tiba-tiba dia tidak lagi menjadi fokus perhatian, tidak lagi menerima cinta dan kasih sayang seperti dulu. Anak pertama merasa dalam kondisi ”turun takhta”. Kasih sayang yang selama ini dia dapatkan penuh sekarang harus dibagi. Dia seringkali harus menunggu secara menyakitkan sampai keinginan adik kecilnya terpenuhi. Dia selalu diperingatkan untuk tidak ribut karena akan mengganggu bayi baru tersebut.

Tidak seorangpun yang menduga bahwa pergantian yang drastis secara menyakitkan terjadi dan tanpa melawan. Dia mencoba untuk mendapatkan kembali kekuasaan dan keistimewaan di bekas posisinya. Anak pertama akan bertempur untuk mendapat kembali supremasi dalam keluarganya yang seperti di awal hidupnya. Meskipun pada akhirnya tidak akan mendapatkan kembali tanpa peduli seberapa keras dia berjuang.

Cara mereka berjuang adalah pertama dengan berusaha untuk keras kepala, berprilaku mengganggu, merusak dan mungkin menolak untuk makan atau tidur. Mereka akan menyerang dengan penuh kemarahan, tetapi orang tuanya mungkin akan menyerang balik dengan cara menghukumnya. Ketika anak tersebut dihukum karena perilaku

mengganggunya, mereka mungkin menafsirkan hukuman tersebut sebagai tambahan dari fakta bahwa dia gagal dan mungkin menjadi benci dengan anak kedua yang menjadi penyebab dari semua masalah.

Adler yakin bahwa setiap anak pertama merasa kaget dengan perubahan status dalam keluarganya. Anak yang tadinya dimanjakan secara berlebihan kemudian merasa kehilangan besar. Meskipun demikian perasaan kehilangan ini tergantung kepada usia anak pertama pada saat ”sang pesaing” lahir. Secara umum makin tua umur anak pertama, pengalaman penurunan takhta makin sedikit dirasakan. Misalnya anak umur 8 tahun kurang marah terhadap kelahiran saudara barunya, dibanding dengan anak pertama yang berumur 2 tahun.

Adler mendapati pada anak pertama orientasi hidupnya seringkali ke masa lalu, terkunci pada nostalgia dan seringkali pesimis dengan masa depan. Belajar dari keuntungan dari kekuatan pada suatu masa dan tetap memperhatikan hal tersebut sepanjang hidupnya. Mereka akan berlatih untuk lebih berkuasa dibanding saudara mudanya, tetapi diwaktu yang sama mereka lebih subjek dari kekuasaan orang tuanya, karena lebih diharapkan oleh mereka.

Beberapa keuntungan yang dapat diperoleh, oleh anak pertama, sesuai dengan umurnya, antara lain dengan berperan sebagai guru, pembimbing, pemimpin dan penegak disiplin diharapkan orang tua untuk membantu merawat saudar sekandungnya. Pengalaman-pengalaman tersebut akan membuat anak pertama lebih matang secara intelektual untuk memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang lebih muda.

Adler percaya bahwa anak pertama juga memiliki minat yang tidak biasa dalam menjaga keteraturan dan otoritas. Mereka dapat menjadi organizer yang baik, hati-hati dan cermat terhadap detil, otoriter dan bersikap konservatif. Sigmund Freud adalah anak pertama: Adler menggambarkannya sebagai tipikal anak tertua. Anak pertama lahir dengan perasaan tidak aman dan bermusuhan dengan orang lain. Adler percaya bahwa neurotik, orang yang sesat dan kriminal seringkali adalah anak pertama.

Anak kedua

Anak kedua, orang yang menjadi penyebab kehebohan/pergolakan dalam kehidupan anak pertama dan juga situasi yang unik. Mereka tidak pernah memiliki pengalaman berkuasa seperti yang dilakukan oleh anak pertama. Meskipun jika anak lain dibawa ke dalam keluarga. Anak kedua tidak menderita perasaan penurunan takhta. Selanjutnya pada waktu ini orang tua biasanya merubah sikap dan cara pengasuhan. Bayi kedua tidak lagi sumber kesenangan

seperti bayi pertama, orang tua biasanya tidak sepeduli dan secemas seperti pada anak pertama dan mungkin lebih santai.

Dari awal anak kedua telah menjadi penentu model saudara yang lebih tua. Anak kedua selalu memiliki contoh dari perilaku anak yang lebih tua sebagai model. Ancaman atau sebagai sumber kompetisi. Adler adalah anak kedua yang memiliki hubungan kompetitif dengan saudara yang lebih tua (yang bernama sigmund Freud). Meskipun Adler menjadi analis yang terkenal dia tetap merasa di bawah bayang-bayang saudara tuanya.

Kompetisi dengan anak pertama akan menjadi motivasi bagi anak kedua. Dia mungkin akan berjuang untuk menangkap dan melebihi saudara tuanya, sebagai bahasa pendorong dan moto perkembangan anak kedua. Tidak memiliki kekuasaan, anak kedua tidak terlalu memperdulikan hal tersebut. Mereka lebih optimis terhadap masa depan, lebih kompetitif dan ambisius seperti Adler.

Kerugian yang mungkin timbul akibat dari hubungan antara anak pertama dan kedua, misalnya, saudara tua lebih berprestasi dalam olah raga dan pendidikan, anak kedua mungkin bawa dia tidak alan pernah melwati kakanya dan mungkin berhenti mencoba. Dalam kasus ini kompetisi tidak menjadi bagian dari gaya hidup anak pertama dan dia menjadi orang yang berprestasi rendah, prestasinyta dibawah dari kemampuannya sepanjang hidupnya.

Anak paling muda

Anak yang termuda atau anak yang terakhir lahir tidak pernah menghadapi kekagetan dari penuruan takhta oleh anak yang lain, seringkali menjadi kesayangan keluarga, terutama jika jika jaraknya umur dengan saudara kandung tidak terlalu jauh. Dorongan untuk melampuai saudara sekandung akan seringkali berkembang luar biasa cepat. Anak pertama seringkali beprestasi tinggi dalam bidang apapun di masa dewasanya.

Kejadian yang terbalik, jika anak termuda terlalu dimanja dan mereka menjadi oecaya bawah mereka tidak perlu belajar apapun untuk mengerhakan apapun. Pada saat mereka tumbuh beberapa anak memelihara ketidakberdayaan dan ketergantungan. Tidak membiasakan untuk berjuang dan berusaha keras. Beberapa orang didapatkan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan masa dewasa.

Anak tunggal

Anak tunggal tidak pernah kehilangan posisi utama dan kekuasaan yang mereka miliki dalam keluarga; mereka tetap menjadi fokus dan perhatian utama. Lebih banyak meluangkan waktu untuk besama orang dewasa dibanding dengan anak-anak yang memiliki saudara

kandung. Namun anak tunggal seringkali lebih cepat matang dan memanifestasikan sikap dan perilaku orang dewasa.

Anak tunggal mungkin mengalami kesulitan, ketika mereka melakukan kegiatan di luar rumah, misalnya di sekolah. Mereka tidak lagi menjadi pusat perhatian. Anak tunggal tidak pernah belajar untuk berbagi ataupun bersaing. Jika kemampuannya tidak membuatnya mendapatkan pengakuan dan perhatian, mereka mungkin merasakan kekecewaan yang besar.

Dengan pemikirannya mengenai urutan kelahiran, Adler tidak mengajukan peran yang jelas mengani perkembangan masa kanak-kanak. Anak tidak secara otomatis membutuhkan jenis karakter tertentu yang didasarkan hanya semata-mata pada posisinya dalam keluarga. Apa yang dinyatakan Adler kemungkinan bahwa gaya hidup tertentu akan berkembang sebagai fungsi dari urutan kelahiran yang dikombinasikan dengan interaksi sosial pada awal kehidupan. Diri yang kreatif dalam membangun gaya hidup mengunakan dua pengaruh tersebut.

8. Tipe psikologis

Walaupun bagi Adler semua neurosis adalah masalah kepentingan sosial tidak memadai, ia mencatat adanya tiga jenis neurosis yang dapat dibedakan berdasarkan tingkatan keterlibatan energi yang berbeda-beda:

a. Pertama adalah tipe yang berkuasa. Mereka sejak masa kanak-kanak memiliki kecenderungan lebih agresif dan dominan atas orang lain. Energi / kekuatan perjuangan begitu besar dan sangat kuat dorongannya lebih dari apa pun atau siapa pun yang mendapatkan dengan cara mereka sendiri. Energi paling besar adalah mengganggu dan sadis; agak kurang energik yang menyakiti orang lain dengan melukai diri mereka sendiri, dan termasuk pecandu alkohol, pecandu obat, dan bunuh diri.
b. Kedua adalah tipe bersandar. Mereka peka terhadap orang-orang yang telah mengembangkan sebuah tempurung di sekeliling mereka yang melindungi mereka, tetapi mereka harus bergantung pada orang lain untuk membawa mereka melalui kesulitan hidup. Mereka memiliki tingkat energi yang rendah dan dengan demikian menjadi tergantung. Ketika kewalahan, mereka mengembangkan apa yang biasanya kita anggap sebagai gejala neurotik: fobia, obsesi dan dorongan, umumnya

kegelisahan, histeria, amnesias, dan sebagainya, tergantung pada rincian individu gaya hidup mereka.

c. Jenis ketiga adalah menghindari. Tersebut memiliki tingkat energi terendah dan hanya bertahan hidup dengan menghindari dasarnya kehidupan - terutama orang lain. Ketika terdorong ke batas, mereka cenderung menjadi gila, akhirnya mundur ke dalam dunia pribadi mereka sendiri.
d. Tipe keempat: jenis yang berguna secara sosial. Ini adalah orang yang sehat, seseorang yang memiliki baik kepentingan sosial dan energi. Perhatikan bahwa tanpa energi, anda tidak dapat benar-benar memiliki kepentingan sosial, karena Anda tidak akan dapat benar-benar melakukan apa pun untuk siapa pun!

Adler mencatat bahwa empat jenis kepribadian tersebut sangat mirip dengan empat tipe yang diusulkan oleh orang Yunani kuno. Mereka juga melihat bahwa beberapa orang yang selalu sedih, orang lain selalu marah, dan sebagainya. Penyebabnya adalah Jika Anda memiliki terlalu banyak empedu kuning, Anda akan mudah tersinggung (panas dan kering) dan marah sepanjang waktu. Yang pemarah adalah, kasar, tipe yang berkuasa. Jika Anda memiliki terlalu banyak dahak, Anda akan apatis (dingin dan basah) dan menjadi lamban. Ini adalah kira-kira jenis bersandar.

Jika Anda memiliki terlalu banyak empedu hitam - dan kita tidak tahu apa yang orang-orang Yunani yang mengacu ke sini - Anda akan melankolis (dingin dan kering) dan cenderung sedih terus-menerus. Ini adalah kira-kira menghindari jenis.

Dan, jika Anda memiliki banyak darah dibandingkan dengan cairan lain, Anda berada dalam humor yang baik, optimis (hangat dan lembab). Ini secara alami orang ceria dan ramah merupakan jenis yang berguna secara sosial.

Satu kata peringatan tentang jenis Adler: Adler percaya sangat kuat bahwa setiap orang adalah individu yang unik dengan sendiri-sendiri gaya hidup yang unik. Ide dari tipe ini, baginya, hanya perangkat heuristik, artinya fiksi yang berguna, bukan realitas mutlak!

Masa anak-anak

Adler, seperti Freud, melihat kepribadian atau gaya hidup sebagai sesuatu yang dibentuk cukup awal dalam hidup. Bahkan, prototipe dari gaya hidup Anda cenderung diperbaiki oleh sekitar lima tahun. Pengalaman baru, bukan mengubah hal itu prototipe, cenderung ditafsirkan dalam bentuk prototipe, "memaksa cocok," dengan kata lain, ke dalam

praduga, seperti kenalan baru cenderung untuk mendapatkan "kekuatan cocok" ke stereotip kita.

Adler merasa bahwa ada tiga masa kanak-kanak dasar situasi yang paling berkontribusi pada gaya hidup yang rusak. Yang pertama adalah yang kita sudah berbicara beberapa kali: organ inferiorities, serta penyakit anak usia dini. Mereka adalah apa yang ia sebut "terbebani," dan jika seseorang tidak datang untuk menarik perhatian mereka kepada orang lain, mereka akan tetap memfokuskan pada diri mereka sendiri. Sebagian besar akan menjalani hidup dengan rasa rendah diri yang kuat; Beberapa akan overcompensate dengan superioritas kompleks. Hanya dengan dorongan dari orang-orang tercinta akan beberapa benar-benar kompensasi.

Kedua adalah memanjakan. Banyak anak-anak diajarkan, oleh tindakan orang lain, bahwa mereka dapat mengambil tanpa memberi. Keinginan mereka perintah orang lain. Hal ini mungkin terdengar seperti situasi yang indah, sampai Anda menyadari bahwa anak manja gagal dalam dua cara: Pertama, dia tidak belajar melakukan untuk dirinya sendiri, dan menemukan kemudian bahwa dia benar-benar lebih rendah; Dan kedua, ia tidak belajar apapun cara lain untuk berurusan dengan orang lain daripada memberikan perintah. Dan masyarakat menanggapi orang manja hanya dengan satu cara: kebencian.

Ketiga adalah pengabaian. Seorang anak yang diabaikan atau disalahgunakan belajar apa yang dimanja anak belajar, tapi belajar itu yang jauh lebih langsung dengan cara: Mereka belajar rendah diri karena mereka diberitahu dan ditunjukkan setiap hari bahwa mereka tidak berharga; Mereka belajar mementingkan diri sendiri karena mereka diajarkan untuk kepercayaan siapa pun. Jika Anda tidak mengenal cinta, Anda tidak mengembangkan kemampuan untuk itu nanti. Kita harus mencatat bahwa anak diabaikan tidak hanya mencakup anak yatim dan korban pelecehan, tapi anak-anak yang orang tuanya tidak pernah ada, dan yang dibesarkan di sebuah kaku, otoriter

Diagnosis

Dalam rangka membantu Anda untuk menemukan "fiksi" gaya hidup, Adler akan memeriksa berbagai hal, misalnya posisi urutan kelahiran. Pertama, ia akan memeriksa Anda dan riwayat kesehatan organik untuk setiap kemungkinan akar masalah Anda. Sebuah penyakit serius, misalnya, mungkin memiliki efek samping yang sangat mirip dengan gejala neurotik dan psikotik.

Dalam sesi pertama Anda dengan Anda, ia mungkin akan meminta memori masa kanak-kanak paling awal. Dia tidak begitu banyak mencari kebenaran di sini sebagai untuk indikasi bahwa prototipe awal dari gaya hidup sekarang. Jika memori awal keamanan dan melibatkan banyak perhatian, yang mungkin mengindikasikan memanjakan; Jika Anda ingat beberapa kompetisi agresif dengan kakak, yang mungkin menyarankan usaha-usaha yang kuat dari anak kedua dan "penguasa" tipe kepribadian; Jika Anda melibatkan memori mengabaikan dan bersembunyi di bawah wastafel, mungkin berarti parah inferioritas dan penghindaran; Dan seterusnya.

Dia mungkin juga bertanya tentang masalah masa kanak-kanak apapun yang mungkin Anda alami: Kebiasaan buruk yang melibatkan makan atau kamar mandi mungkin menunjukkan cara-cara di mana Anda dikontrol orang tua Anda; Ketakutan, seperti takut gelap atau ditinggalkan sendirian, mungkin menyarankan memanjakan; gagap kemungkinan akan berarti bahwa pidato dikaitkan dengan kecemasan; terbuka agresi dan mencuri dapat tanda-tanda kompleks superioritas; Melamun, isolasi, kemalasan, dan berbohong dapat menghindari berbagai cara menghadapi seseorang inferioritas.

Adler juga menganggap penting mimpi, karena merupakan ekspresi dari gaya hidup biasanya mencerminkan tujuan yang ingin dicapai dan masalah-masalah dihadapi. Jika Anda tidak dapat mengingat apapun mimpi, Adler akan meminta anda untuk berkhayal, karena fantasi akan mencerminkan gaya hidup.

Adler juga akan memberi perhatian pada bagaimana Anda mengekspresikan diri: sikap Anda, cara Anda berjabat tangan, gerak tubuh Anda gunakan, bagaimana Anda bergerak, Anda "bahasa tubuh," seperti yang kita katakan hari ini. Dia mencatat bahwa orang sering dimanjakan bersandar sesuatu! Bahkan postur tidur dapat berkontribusi beberapa pandangan: Seseorang yang tidur dalam posisi janin dengan penutup atas atau kepalanya ini jelas berbeda dari orang yang menggeletak begitu saja di atas ranjang

Dia juga ingin mengetahui faktor-faktor eksogen, berupa peristiwa-peristiwa yang memicu gejala-gejala yang perhatian Anda. Dia memberikan sejumlah pemicu umum: seperti masalah-masalah seksual, ketidakpastian, rasa bersalah, impotensi, dan seterusnya; Masalah-masalah yang dihadapi perempuan, seperti kehamilan dan kelahiran dan awal dan akhir menstruasi; kehidupan cinta, kencan, pertunangan, perkawinan, dan perceraian; kehidupan kerja Anda, termasuk sekolah, ujian, keputusan karier, dan pekerjaan itu sendiri; atau kehilangan orang yang dicintai.

Adler terbuka untuk sesuatu yang kurang rasional dan ilmiah, lebih bersifat seni seperti sisi diagnosis: Dia menyarankan kita tidak mengabaikan empati, intuisi, dan hanya menebak.

E. Penerapan psikologi Individual dalam konseling dan psikoterapi

Neurosis, menurut Adler berarti tujuan hidup yang tidak realistis atau finalisme semu. Tujuan tidak realistis, kecuali jika mereka memperhitungkan kapasitas kita, keterbatasan, dan lingkungan sosial. Seseorang yang merasa sangat rendah atau ditolak seperti anak kecil mungkin menetapkan tujuan yang terlalu tinggi dan tak terjangkau. Seseorang dengan kecerdasan rata-rata tidak bisa berharap untuk tampil di tingkat yang luar biasa yang konsisten dalam karya akademis. Beberapa individu mengadopsi tujuan yang tidak realistis rendah. Setelah merasa kalah dan tidak mampu mengatasi situasi-situasi tertentu, seperti sekolah, orang mungkin berusaha untuk menghindari situasi-situasi di mana mereka dapat mengembangkan dan menyempurnakan keterampilan-keterampilan yang akan memungkinkan mereka untuk bekerja efektif.

Neurotik juga memilih gaya hidup yang tidak pantas sebagai alat untuk mencapai tujuan mereka. Dalam upaya mereka untuk mengimbangi perasaan kelemahan, neurotik cenderung mengkompensasi secara berlebihan (*Over compensation)* guna mengatasi kelemahan. Sebagai contoh, orang buta belajar lebih tergantung pada indra pendengaran. *Over compensation* mengacu pada usaha yang berlebihan untuk menutupi kelemahan yang memerlukan penyangkalan daripada penerimaan situasi yang sebenarnya (1954). Penekan yang terus-menerus menggunakan kekerasan mungkin overcompensating untuk kesulitan dalam bekerja secara kooperatif dengan orang lain.

Istilah Adler mengenai "kompleks rendah diri" dan "kompleks superioritas," ungkapan yang telah menjadi biasa dalam kosakata kita, juga menjelaskan pola neurotik. Individu yang merasa sangat tidak memadai mungkin menderita dari rasa rendah diri. Dalam istilah Adlerian, ada jurang antara orang yang nyata dan secara eksklusif menjadi tujuan hidup yang tinggi. Individu yang membesar-besarkan keberadaan dirinya mungkin menderita dari superioritas kompleks. Dalam istilah Adlerian, seperti individu memiliki perasaan overcompensated untuk kelemahan. Kedua kompleks berasal pertanggapan putra ke real atau dibayangkan perasaan rendah diri.

Adler menunjukkan bahwa sebenarnya penderita neurotik menjalani gaya hidup yang salah. Penderita Neurotik berjuang untuk kebesaran pribadi. Gaya hidup mereka mendustakan kemampuan dan kekuatan mereka yang sebenarnya. Mereka bertindak "seolah-olah" mereka lemah, "seolah-olah" mereka ditakdirkan untuk menjadi pecundang, ketika pada kenyataannya mereka bisa menciptakan eksistensi yang konstruktif untuk diri

mereka sendiri. Mereka memanfaatkan kelemahan khayalan atau nyata dan menggunakannya sebagai alasan bukan menjadi tantangan untuk menangani kehidupan secara konstruktif. Mereka menggunakan kecenderungan pengamanan, kompensasi perangkat yang menangkal perasaan inferiority dalam maladaptive dibandingkan cara yang adaptif. Yang pasti, kita semua menggunakan pelindung seperti mekanisme pertahanan di kali, tapi neurotik mempekerjakan mereka di mantan eksaggerated cara dan tingkat.

Terapi Adlerian bertujuan untuk memulihkan perasaan pasien realitas, memeriksa dan mengungkapkan kesalahan dalam tujuan dan gaya hidup, dan menumbuhkan minat sosial. Adler tidak menetapkan aturan atau metode yang ketat untuk pengobatan; ia percaya bahwa pasien gaya hidup harus menentukan prosedur. Secara keseluruhan, pendekatan Adler agak lebih informal dibandingkan Freud. Dia meninggalkan penggunaan sofa, menyarankan agar pasien duduk berhadapan dengan terapis, dan mengurangi frekuensi kontak antara pasien dan dokter untuk sekali atau dua kali seminggu. Tujuan pertama dari Adlerian terapis adalah untuk menjalin kontak dengan dan memenangkan kepercayaan dari pasien (1929b). Kepercayaan diri seperti itu dimenangkan oleh mendekati pasien sebagai rekan, bukan otoritas, dan dengan demikian memunculkan kerjasama. Sedangkan Freud memandang transferensi, di mana pasien tidak memuaskan sebelumnya bekerja melalui hubungan dengan memproyeksikan mereka ke dokter, karena penting untuk efektivitas pengobatan, Adler menyarankan bahwa terapi yang efektif akan menyebabkan sehat ¬ fitur dari hubungan dokter-pasien yang ditransfer, atau dibawa di atas, ke dalam kehidupan pasien. Transferensi seperti itu tidak perlu regresif fitur dan benar-benar nama lain untuk budidaya kepentingan sosial.

Kedua, terapis berusaha untuk mengungkapkan kesalahan dalam pasien gaya hidup dan memberikan wawasan tentang kondisi sekarang. Pasien ini dipimpin lembut dan perlahan-lahan untuk mengenali kesalahan dalam tujuan pribadi, gaya hidup, dan sikap untuk bangsal kehidupan.

Terapi Adlerian berusaha untuk mendorong pasien untuk menghadapi masalah ini dan untuk mengembangkan sarana konstruktif berurusan dengan mereka. Terapis berharap untuk menanamkan (atau promosikan) keberanian untuk bertindak "seolah-olah" membatasi tua fiksi dan gaya hidup yang salah itu tidak benar. Terapis yang tidak membuat keputusan atau bertanggung jawab untuk pasien mungkin struktur atau menyarankan situasi yang akan membantu dalam mempersiapkan kemampuan pasien sendiri. Usaha yang disengaja seperti dorongan memungkinkan pasien untuk menjadi lebih berani dan untuk menerima tugas baru dan tanggung jawab. Dalam pengertian ini, terapis memainkan peran sebagai pendidik yang

mendidik kembali neurotik dalam seni hidup yang konstruktif. Lebih jauh Adler berusaha untuk meminimalkan perasaan laten penolakan dan kebencian dan menumbuhkan perasaan kepentingan sosial dan kehendak baik. Adler percaya bahwa hanya dengan mensubordinasi kepentingan pribadi kita untuk kesejahteraan masyarakat kita bisa mencapai superiority. Yang benar dan tak terelakkan kompensasi untuk semua individu kelemahan alami manusia adalah bahwa keadilan sosial bagi semua.

Adler memiliki pengaruh yang sangat besar pada psikiater Harry Stack Sullivan, yang mengembangkan konsep yang sangat penting observasi partisipan, mengacu pada fakta bahwa seorang pengamat dari hubungan interpersonal juga merupakan peserta di dalamnya. Sullivan juga menciptakan salah satu Buzzwords terbaru hari ini-co-ketergantungan-yang sering digunakan di Al-Anon, sebuah organisasi bagi kerabat pecandu alkohol, untuk merujuk kepada orang-orang yang, biasanya tanpa disadari, membantu para pecandu alkohol tetap tergantung pada alkohol.

Banyak dari konsep-konsep Adler telah digunakan untuk mengembangkan metode yang lebih efektif dalam pendidikan dan pengasuhan anak (Dreifurs, 1952-1953; Bitter, 1991). Adler mendorong calon orangtua untuk terlibat dalam pelatihan pengsuhan (parenting).

Mengembangkan kreatifitas diri dan membangun kekuatan-kekuatan utama yang membentuk tujuan kita dan gaya hidup. Kita dapat mengubah ini, seharusnya mereka menjadi tepat, melalui wawasan tentang kesalahan. Melalui pendidikan, Adler percaya, bawaan kita dan konsep mengnai minat dan keadilan sosial dapat dikembangkan dan selanjutnya menjadi cara paling tepat untuk mengkompensasi kelemahan pribadi kita. Adler aktif dalam kegiatan bimbingan klinis anak dan melibatkan diri dalam reformasi pidana. Adler "secara radikal menentang jenis terapi yang terlalu menekankan kemerdekaan dan egosentrisme" (May, 1991).

F. Latihan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat!

5. Jelaskan bagaimana pengaruh pengalaman hidup Adler terhadap teori psikologi Individual?
6. Jelaskan konsep utama dari psikologi Individual !
7. Jelaskan tipe kepribadian menurut Adler !

8. Bagaimana peran urutan kelahiran dalam perkembangan kepribadian menurut Adler ?
9. Jelaskan pendekatan konseling dan psikoterapi Adlerian.

H. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa;

1. Konsep-konsep utama yang dikembangkan dalam psikologi individual adalah perasaan inferior, Kompleks inferior, Kompleks superioritas.
2. Perasaan inferioritas adalah sumber dari motivasi dan perjuangan, menurut Adler manusia bekerja untuk sesuatu yang lebih.
3. Finalisme semu Isitilah isi merupakan pemikiran yang memiliki tujuan utama (*ultime goal*), status akhir dari keberadaan dan keinginan untuk bergerak ke depan. Tujuan dari yang kita perjuangkan bagaimanapun potensialnya tidak aktual. Dengan kata lain kita berjuang menjadi ideal yang berada dalam subjektivitas.
4. Gaya hidup adalah cara untuk mencapai superioritas, untuk mencapainya dilakukan melalui cara yang berbeda-beda dengan mengembangkan pola perilaku, kebiasaan dan karaketiristik yang unik, oleh Adler hal ini disebut dengan gaya hidup. Diapun mengajukan 4 gaya hidup dasar yang berkaitan dengan masalah-masalah di atas Tipe dominan, Tipe menerima, Tipe menghindar, Tipe berguna secara sosial
5. Menurut Adler urutan kelahiran memberikan pengaruh sosial yang besar pada masa kanak-kanak, dimana kita membuat gaya hidup. ada 4 situasi yang berkaitan dengan urutan kelahiran, yaitu anak pertama, anak kedua, anak paling muda dan anak tunggal.
6. Adler mengembangkan konsep mengenai tipe psikologis yang didasarkankepada jenis neurosis. Tipe psikologisini dapat dibedakan berdasarkan tingkatan keterlibatan energi yang berbeda-beda: Pertama adalah tipe yang berkuasa. Kedua adalah tipe bersandar. Jenis ketiga adalah menghindari enis yang berguna secara sosial.
7. Terapi Adlerian bertujuan untuk memulihkan perasaan pasien realitas, memeriksa dan mengungkapkan kesalahan dalam tujuan dan gaya hidup, dan menumbuhkan minat sosial.

I. Sumber Bacaan

Allport. G. W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Rinerhart and Winston.

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. T*eori-teori Sifat dan Behavioristik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Moghadam, F,M, 2005. *Great Ideas in Psychology : a Cultural and Historical Introduction*. Oxford : One World.

Bab 6

Karen D. Horney

TEORI PSIKOANALITIK INTERPERSONAL

I. Pengantar

Karen Horney mungkin adalah murid wanita Freud yang paling terkenal, teori-teorinya sangat dipengaruhi oleh pemikiran Freud, meskipun juga memiliki beberapa konsep yang merupakan bentuk penentangan terhadap teori gurunya. Sebagai seorang wanita Horney menunjukan keberpihakan kepada kaumnya yang terefleksi dalam teori-teori yang dikembangkan, misalnya konsep *Penis envy* dari Freud merupakan bentuk perendahan terhadap wanita, karena menunjukkan adanya kekurangan pada wanita yang didasarkan kepada perbedaan bagian organ seks. Horney berusaha memberikan penjelasan mengenai penis envy tidak dari sudut pandang organis, melainkan dari sudut pandang budaya, meskipun demikian dia juga berusah mengembangkan konsep tandingan yang dia sebut womb envy, sebagai bentuk perasaan kekurangan dari kaum lelaki yang juga disebabkan oleh adanya perbedaan organ seks.

Karen Horney memberikan sumbangan yang besar terhadap psikologi gender, dengan pembelaannya terhadap wanita. Horney ingin menunjukkan adanya kesamaan antara lelaki dan wanita.

J. Biografi Singkat Karen Denielsen Horney

Lahir di Jerman pada 16 September 1885, Karen Horney menghadapi situasi yang depresif sejak awal kehidupan. Dia menggambarkan ayahnya sebagai orang yang sangat disiplin dan sangat dekat dengan kakak laki-lakinya, Berndt. Karen merasa tertekan dan menghadapi masalah sepanjang hidupnya.

Horney memfokuskan kehidupannya pada kegiatan akademik,Ia percaya bahwa, "Jika aku tidak cantik, maka aku harus cerdas." Dia kuliah di fakultas kedokteran pada tahun 1906 dan menikah dengan seorang mahasiswa hukum bernama Oscar Horney pada tahun 1909. Tahun 1911 dan 1923 adalah masa yang sangat sulit untuk Horney, karena kematian

ibu dan kemudian saudara laki-laki. Tahun 1926, Horney meninggalkan suaminya dan pindah ke Amerika Serikat dengan ketiga putrinya. Di sinilah ia berteman dengan banyak intelektual terkemuka dan mulai mengembangkan berbagai teori psikologi.

Karen Horney mengembangkan teori neurosis, tetapi berbeda dengan teori sebelumnya, menurut Horney neurosis ini dipandang sebagai semacam mekanisme yang merupakan bagian besar dari kehidupan normal. Dia mengidentifikasi sepuluh neurosis, termasuk kebutuhan kekuasaan, kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan prestise sosial, dan kebutuhan untuk kemerdekaan.

Meskipun banyak mengikuti teori Sigmund Freud, tetapi Horney tidak setuju dengan pandangan Freud mengenai psikologi perempuan. Dia menolak konsep iri penis (*penis envy*), menurutnya konsep itu tidak akurat dan merendahkan perempuan. Horney mengusulkan konsep iri rahim (*Womb envy*) di mana pria mengalami perasaan rendah diri karena mereka tidak dapat melahirkan anak-anak. "Bukankah kekuatan yang luar biasa pada pria untuk mengmbangkan karya kreatif dalam setiap bidang, tetapi hanya memainkan bagian yang relatif kecil dalam penciptaan makhluk hidup dan ini terus-menerus mendorong mereka ke dalam over kompensasi prestasi?" Horney menjelaskan.

K. Pandangan Karen Horney Tentang Manusia

Gambaran Horney mengenai manusia lebih optimis dibandingkan dengan Freud. Salah satu bentuk optimisnya adalah kepercayaannya mengenai kekuatan biologis yang tidak akan menghukum kita dalam bentuk konflik, cemas, neurosis atau sesuatu yang universal dalam kepribadian. Menurut Horney setiap orang itu unik. Apabila terjadi perilaku neurotik, maka hal tersebut terjadi karena dorongan sosial pada maka kanak-kanak. Hubungan orang tua anak mungkin akan memuaskan mungkin juga akan membuat frustrasi bagi anak yang membutuhkan pemuasan. Jika kebutuhannya tidak dipenuhi, hasilnya adalah perilaku neurotik, neurosis atau konflik dapat dihindari jika anak tumbuh dengan penuh cinta, penerimaan dan kepercayaan.

Setiap orang memiliki potensi untuk merealisasikan diri, dan hal ini menjadi tujuan utama dalam hidup. Kemampuan dan potensi intrinsik kita akan tumbuh mekar sebagai sesuatu yang niscaya dan alamiah seperti biji buah yang muncul dari pohonnya. Hanya sesuatu yang dapat merintangi perkembangan ini yaitu hambatan untuk memenuhi kebutuhan rasa aman dan perlindungan pada masa kanak-kanak.

Horney juga percaya bahwa manusia memiliki kapasitas untuk untuk membentuk dan merubah kepribadian secara sadar. Karena pada hakikatnya manusia itu fleksibel, proses pembentukannya tidak terhenti pada masa kanak-kanak. Setiap manusia memiliki kapasitas untuk tumbuh, karenanya pengalaman masa dewasa sama pentingnya dengan pengalaman masa kanak-kanak. Dia juga meyakini kapasitas manusia dalam pertumbuhan diri, Dia menekankan analisis diri dalam pelaksanaan terapinya seperti yang dilakukannya terhadap diri sendiri. Dalam bukunya yang berjudul *self analysis* (Horney, 1942). Dia menjelaskan bahwa kesenangan dari kemampuan manusia untuk membantu menyelesaikan semua masalahnya sendiri. Berdasarkan isu mengenai kebebasan berkehendak (*free will*) lawan ditetapkan (determinism). Horney berpendapat bahwa dalam kesenangan dari bekasnya, kita dapat membentuk semua kehidupan kita dan mencapai realisasi diri (*self-realization*)

L. Konsep-konsep Utama dari Karen Honey

1 Masa Kanak-kanak memerlukan rasa aman

Horney setuju dengan prinsip Freud mengenai pentingnya tahun-tahun awal kehidupan anak bagi perkembangan kepribadian di masa dewasa, tetapi berbeda dengan Freud, Horney lebih percaya dengan kekuatan sosial di masa kanak-kanak dibandingkan dengan kekuatan biologis dalam pembentukan kepribadian. Hubungan sosial antara orang tua – anak menjadi faktor kunci, sehingga tidak ada tahapan perkembangan yang universal ataupun konflik yang tidak dapat dihindarkan.

Dalam pemikiran Horney masa kanak-kanak didominasi oleh **kebutuhan rasa aman** (*safety need*), artinya anak sangat membutuhkan perlindungan dan kebebasan dari rasa takut (Horney, 1937). Perasaan aman atau sebaliknya perasaan takut akan kehilangan yang dialami pada saat bayi akan menentukan kenormalan perkembangan kepribadian. Perasaan aman yang dimiliki anak sepenuhnya tergantung kepada cara orang tua memperlakukannya. Penyebab tidak munculnya rasa aman karena orang tua kurang hangat dan kurang menunjukkan kasih sayang terhadap anak-anaknya. Kondisi inilah yang dirasakan oleh Horney pada masa kanak-kanaknya (orang tuanya hanya sedikit memberikan kasih sayang dan kehangatan).

Dia percaya meskipun beberapa anak mengalami trauma pada masa kanak-kanank, misalnya penyapihan yang kasar, atau kadang-kadang mendapatkan perlakukan kasar dari orang tua bahkan mungkin memiliki pengalaman seksual yang prematur- sepanjang merasa

diinginkan dan dicintai, mereka akan merasa aman dan akan sanggup bertahan tanpa efek kesakitan.

Secara sadar atau tidak sadar orang tua dapat meruntuhkan perasaan aman sehingga berubah menjadi perasaan bermusuhan, caranya antara lain dengan menunjukan pilih kasih kepada saudara kandung yang lain, menghukum dengan tidak adil, perilaku yang tidak konsisten, tidak menepati janji, mengejek, menghina dan mengisolasi anak dari teman sebayanya. Anak yang tidak mengetahui apakah orang tuanya mencintai dengan tulus atau tidak, kegagalan dalam menunjukkan kasih sayang dan tidak jujur dalam menampilkan perasaan, tidaklah mudah mengelabui anak. Anak mungkin merasa bahwa keinginan untuk menekan permusuhan yang disebabkan orang tuanya mengurangi perilaku penyebab ketidakberdayaan karena takut terhadap orang tua, keinginan untuk mendapat cinta yang tulus, atau perasaan bersalah.

Horney sangat menekankan pada ketidakberdayaan masa bayi, tetapi berbeda dengan Adler, dia tidak percaya bahwa pada dasarnya setiap bayi merasa tidak berdaya, tetapi apabila perasaan tidak berdaya tersebut muncul maka akan membuatnya menjadi neurotik. Perasaan tidak berdaya pada anak tergantung kepada perilaku orang tuanya. Jika anak tergantung secara berlebihan kemudian ketidakberdayaan tersebut didukung, misalnya dengan membiarkan dia terus bergantung. Kebanyakan ketidakberdayaan dirasakan anak, dimana mereka kurang berani untuk melawan dan memberontak orang tuanya akan membuat anak menekan rasa permusuhannya. Dia mungkin akan berkata bahwa ”Saya menekan permusuhan saya karena saya membutuhkanmu”.

Anak dengan mudah dibuat merasa ketakutan oleh orang tua melalui hukuman, kekerasan fisik atau bentuk intimidasi. Anak yang penakut akan menekan rasa permusuhannya, dalam kasus ini, anak akan berkata ”saya menekan perasaan bermusuhan, karena saya takut sama kamu”

Secara paradoks, cinta dapat menjadi dasar untuk menekan permusuhan terhadap orang tua. Orang tua yang mengatakan bahwa mereka sangat mencintai anak-anaknya dan betapa besar pengorbanan untuk anak-anaknya, tetapi tidak menunjukkan kasih sayang dan kehangatan tulus. Anak mengakui bahwa kata-kata dan perilaku kurang dapat mengganti cinta yang tulus dan rasa aman, Anak akan menekan rasa permusuhan karena takut kehilangan meskipun hal tersebut merupakan ekspresi cinta yang tidak memuaskan.

Rasa takut menjadi alasan lain anak-anak menekan rasa permusuhan. Mereka seringkali dibuat merasa bersalah atas permusuhan atau pemberontakannya. Mereka dibuat merasa tidak berguna, jahat dan berdoa untuk menunjukkan kebencian terhadap orang

tuanya. Makin banyak perasan bersalah, makin dalam mereka menekan perasaan permusuhan. Penekanan sikap bermusuhan merupakan hasil dari berbagai perilaku pengasuhan, hal ini akan merusak kebutuhan rasa aman dan akan dimanifestasikan, menjadi kecemasan dasar (*basic anxiety*)

Kecemasan Dasar: Pondasi dari neurosis

Kecemasan dasar menurut Horney adalah peningkatan seluruh perasaan kesepian dan tidak berdaya dalam dunia permusuhan yang disembunyikan (Horney, 1937:89). Kecemasan menjadi dasar dari perkembangan neurosis. Kondisi ini berlaku sama pada setiap orang misalnya kita merasa ”kecil” tidak bermakna, tidak berdaya, ditinggalkan, terancam dalam dunia yang penuh kekerasan, penipuan, serangan, penghinaan, penghianatan (Horney, 1937:92). Cara kita melindungi diri dari kecemasan dasar adalah melalui 4 cara :

a. Meminta cinta dan kasih
b. Menjadi penurut
c. Meraih kekuasaan
d. Menarik diri.

Dengan meminta kasih sayang dan cinta dari orang lain, seolah-olah orang berkata ” Jika kamu mencintai ku, kamu tidak akan menyakitiku”. Beberapa cara yang dilakuan untuk mendapatkan kasih sayang, antara lain mencoba mengerjakan apasaja yang disukai orang lain, mencoba untuk menyuap, atau mengancam untuk memberi kasih sayang yang diinginkan.

Menjadi penurut berarti melindungi diri, dengan cara mematuhi keinginan seseorang atau mungkin setiap orang dalam lingkungan sosial. Orang yang penurut menghindari apapun yang menyebabkan orang membencinya. Mereka takut dikritik atau mendapatkan serangan. Mereka harus menekan hasrat pribadi dan tidak melawan ketika orang memaki karena takut membuat pemaki membencinya. Kebanyakan orang yang penurut percaya bahwa mereka tidak egois dan suka berkorban. Orang yang penurut akan berkata ” Jika saya memberi, saya tidak akan disakiti”. Kondisi ini sebenarnya dialami Horney waktu berumur 8 atau 9 tahun.

Dengan memiliki kekuasaan terhadap orang lain. seseorang akan mengkompensasi ketidakberdayaan dan meraih keamanan melalui kekuasaan atau perasaan superior. Misalnya orang yang percaya bahwa jika mereka memiliki kekuasaan, tidak ada seorangpun yang akan menyakitinya. Kondisi ini adalah gambaran kanak-kanak Horney ketika meraih keberhasilan dalam bidang akademik.

Ketiga alat pelindung diri tersebut memiliki kesamaan dan keterkaitan, beberapa orang di antara mereka adalah orang yang berusaha berjuang untuk mengatasi kecemasan dasar dengan cara berinteraksi dengan orang lain. Sementara cara yang ke- 4 untuk melindungi diri dalam melawan kecemasan dasar adalah menarik diri dari orang lain, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Jenis orang yang berjuang untuk tidak tergantung kepada orang lain, tidak menyandarkan diri kepada siapapun untuk memenuhi kepuasan internal dan eksternalnya. Misalnya, jika seseorang mengumpulkan sebanyak mungkin harta benda dalam rumah, kemudian dia merasa bahwa semua benda tersebut dapat memuaskan kebutuhan eksternalnya, Padahal yang mungkin terjadi adalah orang tersebut akan sangat dibebani oleh kecemasan dasar berupa keinginan untuk menikmati barang-barang miliknya. Dia harus melindungi barang-barang tersebut dengan hati-hati, karena akan melindungi dirinya dari serangan cemas.

Orang yang menarik diri akan mencapai kemandirian dengan kebutuhan internal ataupun psikologisnya, caranya adalah dengan menjadi orang yang menjauhkan diri dari orang lain, tidak terlalu memerlulan orang lain untuk memenuhi kepuasan emosional. Proses ini dilakukan dengan cara menumpulkan, atau meminimalisasi kebutuhan emosional dari orang lain dengan meninggalkan kebutuhan tersebut. Orang yang menarik diri akan melindungi diri dari sakit hati yang disebabkan orang lain.

Empat mekanisme perlindungan diri menurut Horney memiliki satu tujuan, yaitu bertahan melawan kecemasan dasar. Mereka memotivasi orang untuk mencari keamanan dan ketentraman hati bukan kebahagiaan dan kesenangan. Mereka bertahan dari rasa sakit, tidak mengejar kesejahteraan.

Karakteristik lain dari mekanisme perlindungan diri adalah kekuatan dan intensitas. Horney percaya bahwa mereka lebih banyak memaksakan kebutuhan seksual atau kebutuhan fisik lainnya. Mekanisme yang terjadi mungkin mengurangi kecemasan, tetapi akan menyebabkan pemiskinan kepribadian.

Penderita Neurotik Seringkali mencari keamanan dan perlindungan dengan menggunakan lebih dari satu mekanisme meskipun tidak kompatibe. Dari 4 mekanisme perlindungan diri yang memberikan dasar kerja bagi penambahan masalah. Misalnya orang yang diarahkan oleh kebutuhan untuk mencapai kekuasaan dan meraih kasih sayang, mungkin orang tersebut ingin patuh, sementara diapun juga berkuasa atas mereka. Kekompatibelan tidak dapat diselesaikan dan dapat menyebabkan lebih banyak konflik.

3 Kebutuhan dan Kecenderungan-kecenderungan neurotik

Horney percaya bahwa beberapa dari mekanisme perlindungan diri akan menjadi permanen dan menjadi bagian dari kepribadian, anggapan ini didasarkan bahwa karakteristik dari dorongan atau kebutuhan untuk menentukan perilaku individu. Horney telah menyusun 10 kebutuhan, dia menamakannya kebutuhan neurotik, karena merupakan solusi yang tidak rasional untuk menyelesaikan masalah. Sepuluh kebutuhan neurotik ini adalah :

a. Kasih sayang dan dukungan
b. Pasangan yang dominan
c. Kekuasaan
d. Eksploitasi
e. Prestise
f. Kekaguman
g. Prestasi atau ambisi
h. Memenuhi kebutuhan sendiri (*self* sufficiency)
i. Kesempurnaan
j. Batas sempit untuk hidup

Terdapat 4 cara untuk memenuhi kebutuhan neurotik yang pada dasarnya adalah untuk melindungi diri dari kecemasan. Kasih sayang yang sangat muncul pada orang neurotik untuk kasih sayang dan dukungan. Menjadi penurut termasuk kebutuhan dari neurotik untuk pasangan yang dominan. Mencapai kekuasaan berkait dengan kebutuhan untuk berkuasa, eksploitasi, prestasi, kekaguman dan prestasi atau ambisi. Menarik diri termasuk kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan sendiri, kesempurnaan dan batas sempit dari hidup.

Menurut Horney kita mewujudkan kebutuhan tersebut ke dalam beberapa tingkat, misalnya, pada suatu waktu setiap orang mencari kasih sayang atau mengejar prestasi. Tikda ada kebutuhan yang abnormal atau neurotik setiap harinya, hanya merupakan perasaan sementara. Apa yang membuat mereka neurotik adalah jika orang secara intensif dan kompulsif mengejar kepuasan seperti hanya satu cara untuk menyelesaikan kecemasan dasar. Kepuasan terhadap kebutuhan tersebut tiak akan membuat mereka merasa aman dan terlindung tetapi hanya akan membantu hasrat terlepas dari ketidaknyamanan dari kecemasan. Kalau kita mengejar kepuasan dari hanya kebutuhan dari keinginan untuk mengatasi kecemasan saja, kita akan cenderung untuk memfokuskan hanya kepada satu kebutuhan dan secara kompulsif mencari kepuasan terebut dalam setiap situasi.

Karena kecenderungan neurotik berkembang dan dirinci melalui mekanisme perlindungan diri, Kita dapat melihat kesamaan dengan deskripsi di awal. Kecenderungan neurotik melibatkan sikap dan perilaku kompulsive; yaitu orang neurotik akan dipaksa untuk

berprilaku sesuai dengan sedikitnya satu kecenderungan neurotik. Mereka juga tidak dapat memisahkannya dalam berbagai situasi

Kecenderungan neurotik adalah :

1. Pergerakan menuju orang lain (kepribadian mengalah)
2. Pergerakan melawan orang lain (kepribadian agresif)
3. Pergerakan menjauh orang lain (kepribadian terlepas)

Tabel 6.1. Kebutuhan dan kecenderungan Neurotik dari Karen Horney

Kebutuhan	Kecenderungan
1. Kasih sayang dan dukungan	Pergerakan menuju orang lain (kepatuhan kepribadian)
2. Pasangan yang dominan	
3. Kekuasaan	Pergerakan melawan orang lain (kepribadian agresif)
4. Eksploitasi	
5. Prestise	
6. Kekaguman	
7. Prestasi atau ambisi	
8. Memenuhi kebutuhan sendiri (self sufficiency)	Pergerakan menjauh orang lain (kepribadian terlepas)
9. Kesempurnaan	
10. Batas sempit untuk hidup	

a. Kepribadian mengalah

Kepribadian mengalah menampilkan sikap dan perilaku yang merefleksikan hasrat untuk bergerak menuju orang lain; kebutuhan yang kuat dan kontinyu untuk mendapatkan kasih sayang dan dukungan, ingin sekali dicintai, diharapkan dan dilindungi. Kepribadian yang mengalah menampilkan keinginan terhadap setiap orang. Meskipun mereka biasanya memiliki keinginan untuk orang yang dominan, seperti teman atau pasangan, yang akan mengurusi hidup mereka dan menawarkan perlindungan dan bimbingan.

Kepribadian yang mengalah memanipulasi orang lain, terutama pasangannya untuk mencapai tujuan tersebut. Mereka seringkali bertingkah laku tertentu untuk menarik orang lain atau supaya disayangi. Misalnya mereka terlihat memberikan perhatian yang tidak biasa,

menghargai, responsif, dan memahami, serta peka terhadap kebutuhan orang lain. Orang yang mengalah sangat penduli dengan harapan dan kehidupan ideal orang lain, dan mereka akan bertindak agar diterima orang sebagai orang yang tidak egois dan pemurah.

Dalam hubungannya dengan orang lain, kepribadian mengalah akan menunjukkan sikap mendamaikan dan menempatkan hasrat personalnya lebih rendah dibanding dengan keinginan orang lain. Mereka akan menanggung kesalahan dan tunduk kepada orang lain, tidak pernah asertif, kritis atau menuntut. Mereka mengerjakan apa saja kalau situasinya membutuhkan, seperti yang mereka tafsirkan untuk mendapatkan kasih sayang, persetujuan dan cinta. Sikap mereka erhadap diri sendiri secara konsisiten adalah orang yang tidak berdaya dan lemah. Menurut Horney orang dengan kepribadian mengalah mengatakan " Lihatlah saya, saya sangat lemah dan tidak berdaya, karenanya kamu harus mencintai dan melindungi saya".

Konsekuensinya, mereka memandang orang lain superior dan meskipun mereka sebenarnya kompeten, mereka akan melihat dirinya lebih inferior. Karena kemanan kepribadian mengalah tergantung kepada sikap dan perilaku orang lain terhadap dirinya. Mereka menjadi sangat tergantung kepada, membutuhan dukungan yang konstan dan ketentraman hati. Beberapa bentuk penolakan, apakah nyata ataupun cuma dikhayalkan akan menakutkan mereka dan membuatnya meningkatkan usha untuk mendapatkan kembali kasih sayang dari orang yang menolaknya.

Sumber dari perilaku tersebut adalah permusuhan yang ditekan. Horney menemukan bahwa orang yang penurut memiliki perasaan yang ditekan sangat dalam mengenai penentangan dan balas dendam. Mereka memiliki hasrat untuk mengontrol, mengekploitasi dan mamanipulasi orang lain dan ini bertentangan dengan sikap dan perilaku yang mereka tampilkan. Karena impuls permusuhan harus ditenkan, kepribadian yang penurut menjadi penurut, mencoba untuk menyenangkan dan meminta apapun.

b. Kepribadian agresif

Kepribadian agresif bergerak melawan orang lain, dengan kata lain setiap orang adalah musuh; hanya orang yang sangat sesuai dan sangat licik yang bertahan. Hidup seperti rimba, dimana supremasi, kekuatan dan kebuasan yang menjadi gunung kebaikan. Meskipun motivasi mereka adalah sama dengan tipe penurut yaitu untuk meredakan kecemasan dasar, orang dengan kepribadian agresif tidak menunjukan ketakutan terhadap penolakan. Mereka keras dan menguasai serta tidak menghargai orang lain. Mencapai kontrol dan superior sangat vital dalam hidupnya, mereka harus konsisten tampil dalam level tinggi. Dengan

menerima pengakuan dan melebihi. Mereka mendapatkan kepuasan dengan memperkokoh superioritasnya terhadap orang lain.

Karena kepribadian agresif diarahkan untuk melampuai orang lain, mereka akan menilai orang dalam kerangka kepentingan yang mereka terima dari sebuah hubungan. Mereka tidak berupaya untuk menentramkan orang lain, tetapi akan berargumentasi, mengkritik, meminta dan melakukan apapun untuk mencapai dan mempertahankan superioritas dan kekuasaan.

Mereka mengarahkan dirinya secara keras untuk menjadi paling baik, karenanya mereka akan berhasil dalam karir meskipun pekerjaan yang mereka lakukan tidak akan menyedian kepuasan pribadi. Sepertinya halnya yang lain dalam hidup, bekerja berarti suatu sebuah akhir, bukan akhirnya itu sendiri.

Kepribadian agresif mungkin akan menampilkan percaya diri dengan kemampuannya dan tidak terbatasi untuk tegas dan mempertahankan diri sendiri. Bagaimanapun seperti hal kepribadian penurut, kepribadian agresif diarahkan oleh perasaan tidak aman, kecemasan dan permusuhan.

c. Kepribadian terpisah (*detached personality*)

Orang yang digambarkan memiliki kepribadian terpisah adalah orang yang diarahkan untuk bergerak menjauhi orang dan terus menjaga jarak emosional. Mereka tidak harus mencintai, membenci atu bekerjasama dengan orang lain atau terlibat dengan cara apapun. Untuk mencapai keterpisahan secara total mereka berusaha untuk memenuhi kebutuhan sendiri. Jika mereka berfungsi sebagai kepribadian yang terpisah, mereka harus menyandarkan kepada sumber daya sendiri yang harus mereka bangun dengan baik.

Kepribadian terpisah memaksa untuk menjaga privasi, mereka memerlukan sebanyak mungkin waktu untuk sendirian dan bersama, akan mengganggu mereka meskipun hanya mendengarkan musik bersama. Kebutuhan mereka akan kemandirian yang membuat mereka peka terhadap berbagai upaya untuk mempengaruhi, memaksa atau mewajibkan mereka. Kepribadian terpisah haus menghindar dari semua rintangan, termasuk daftar waktu dan jadwal, komitmen jangka panjang seperti perkawinan, dan bahkan sesuatu yang menekan sewaktu-waktu, seperti gesper atau dasi.

Mereka memerlukan perasaan superior, tetapi tidak sama dengan yang dilakukan oleh kepribadian agresif kaerna orang terpisah tidak secara aktif bersaing dengan orang lain untuk mencapai superioritas – karena ini berarti memerlukan keterlibatan bersama orang lain. Mereka percaya bahwa kebesarannya akan diakui secara otomatis, tanpa perjuangan dalam

setiap bagiannya. Orang akan memanifestasikan perasaan superiornya dengan merasa bahwa dia unik dan merasa berbeda menjadi bagian dari orang lain.

Kepribadian terpisah menekan atau manyangkal semua perasaannya terhadap orang lain, terutama cinta dan kebencian. Keintiman akan membawa kepada konflik, karenanya harus dihindari, karena penyempitan emosi mereka, kepribadian terpisah melatak sejumlah penekan kepada rasio, logika dan kecerdasan.

Anda mungkin memiliki kesamaan kepribadian dari 3 jenis kepribadian yang diajukan oleh Horney ataupun tipe kepribadian dari Adler. Horney mengikuti adler dalam membuat tipe kepribadian, kepribadian agresif sama dengan tipe dominan atau pengatur, dan tipe kepribadian terlepas sama dengan tipe menghindar. Ini menunjukan bagaimana Teori Adler berpengaruh terhadap penjelasan mengnai kepribadian.

Horney menemukan bahwa pada orang neurotik, salah satu dari tiga kecenderungan dominan dan 2 yang lainnya kurang dominan. Misalnya orang yang agresif juga memiliki beberapa kebutuhan untuk patuh dan juga terlepas. Kecenderungan neurotik yang dominan adalah satu yang ditentukan oleh sikap dan perilaku terhadap orang lain. Ini adalah cara dari tindakan dan pikiran bahwa cara terbaik untuk menyediakan kontrol kecemasan dasar dan beberapa penyimpangan sebagai akibat dari ancaman dari orang lain. Untuk penjelasan ini dua kecenderungan yang lain harus secara aktif ditekan. Yang dapat membawa kepada masalah tambahan. Beberapa indikasi bahwa kecenderungan yang ditekan mendorong ekpresi penyebab konflik dalam individu.

Dalam teori Horney **konflik** didefinisikan sebagai ketidaksesuaian (*incompatibility*) dasar dari 3 kecenderungan neurotik. Konflik ini menjadi inti dari neurotik. Kita semua apakah neurotik ataupun normal, menderita beberapa konflik dari dari ketiganya yang pada dasarnya tidak bisa didapat didamaikan. Beberapa perbedaan antara orang normal dan orang neurotik terletak pada intensitas dari konflik. Dalam hal ini lebih intensitas orang yang neurotik. Orang neurotik harus berperang untuk kecenderungan non dominan dari yang ditampilkan. Mereka menjadi kaku dan tidak fleksibel, bertemua dengan semua situasi dimana sikap dan perolaku yang dicirikan dengan kecenderungan dominan, tanpa memperhatikan kesesuaian mereka.

Orang yang tidak neurotik melihat ketiga kecenderungan dapat ditampilkan dalam tuntutan lingkungan. Orang kadang-kadang menjadi agresif, kadang-kadang penurut dan kadang-kadang terlepas. Kecenderungan tidak saling meniadakan dan dapat diintegrasikan secara harmoni dalam kepribadian. Orang normal itu fleksibel dalam sikap dan perilakunya dan dapat beradaptasi dengan perubahan situasi

Citra diri ideal

kenormalan dan neurotik menurut Horney mungkin didasarkan kepada realitas. Pada orang normal, citra dirinya dibangun atas penilaian realitas terhadap kemampuan, potensi, kelemahan, tujuan dan hubungannya dengan orang lain. Citra ini menyumbangkan perasaan kesatuan dan integrasi terhadap kepribadian dan pola kerjanya dalam cara melakukan pendekatan terhadap orang lain dan diri sendiri. Jika kita merealisasi seluruh potensi, status realisasi diri, citra diri harus jelas merefleksikan diri kita yang sebenarnya.

Orang neurotik, memiliki pengalaman konflik antara cara yang tidak sesuai dari perilaku (*incompatible modes*), memiliki kepribadian yang dicirikan terpecah dan tidak harmonis. Mereka membangun citra diri ideal, sama dengan tujuan orang yang normal, yaitu menyatukan kepribadian. Tetapi bedanya mereka perjuangan mereka dihukum oleh kegagalan karena citra diri tidak didasarkan kepada penilaian realistik dari kekuatan dan kelemahan diri, tetapi didasarkan kepada hayalan, pencapaian ideal dan kesempurnaan mutlak.

Untuk berujuang mewujudkan kondisi ideal yang tidak mungkin tercapai ini, orang neurotik akan mengikatkan kepada tirani keharusan, sebuah istilah yang dibuat oleh Horney. Orang neurotik mengatakan kepada dirnya, bahwa mereka harus menjadi yang terbaik atau sempurna, menjadi pelajar terbaik, pasangan terbaik, orang tua terbaik, pegawai terbaik, teman ataupu anak yang terbaik. Hal ini terjadi karena mereka menemukan citra diri yang riil sangat tidak diinginkan. Mereka percaya bahwa dirinya harus hidup dalam hayalannya. Citra diri ideal, dalam kerangka mereka melihat dirinya dalam cahaya positif yang tinggi, misalnya menjadi sangat baik, jujur, pemurah, bijaksana dan pemberani. Untuk dapat seperti itu mereka menyangkal keadaan diri yang sebenarnya dan mencoba berpikir seperti yang mereka inginkan agar sesuai dengan citra diri ideal. Bagaimanapun upaya mereka dihukum kegagalan, mereka tidak pernah akan mencapai citra diri yang tidak realistis.

Meskipun citra diri ideal atau nerotik tidak memiliki kesesuaian dengan kenyataan. Hal ini nyata dan akurat bagi orang yang membuatnya. Orang lain dengan mudah melihat gambaran yang salah, tetapi tidak untuk orang neurotik. Mereka percaya bahwa ketidaklengkapan dan kesalahan gambaran diri adalah sesuatu yang benar. Citra diri ideal merupakan model dari apa yang dipikirkan, diinginkan atau diharuskan.

Sementara konsep diri yang realistis bersifat fleksibel dan dinamis, beradaptasi sesuai dengan perkembangan dan perubahan individu. Merefleksikan kekuatan, pertumbuhan dan kesadaran diri. Citra realistik adalah tujuan dan sesuatu yang diperjuangkan, karenanya

merefleksikan dan mengarahkan orang. Sebaliknya citra diri neurotik bersifat statis, tidak fleksibel dan tidak bisa dicapai. Ini bukan tujuan tetapi pikiran yang terfiksasi, tidak mendorong kepada pertumbuhan tetapi perintang yang membutuhkan ketaatan yang kaku terhadap pengasingannya.

Citra diri neurotik adalah penggantian yang tidak memuaskan dari persaan yang didasarkan kepada realitas dari keyakinan dirinya. Orang neurotik memiliki kepercayaan diri yang rendah karena merasa tidak aman dan cemas. Citra diri ideal tidak membiarkan kekurangannya untuk dikoreksi/ Ini hanya menyediakan perasaan ilusi dari keyakinan dan keterasingan dari diri yang nyata. Mengembangkan cara untuk menyatukan cara-cara yang tidak sesuai dari perilaku. Citra diri ideal menjadi hnya slah dari banyak elemen konflik, jauh dari penyelesaian masalah bahkan menambahi perasaan gagal. Keretakan sedikit saja dari citra diri ideal akan menjadi ancaman bagi seluruh bangunan superioritas dan keamanan yang telah dibangunnya sehingga hal yang sedikit itu akan menghancurkannya. Horney menggambarkan citra diri neurotik ini sperti rumah yang diisi dengan dinamit.

Salah satu cara untuk mencoba mempertahankan diri dari serangan konflik internal yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara citra diri ideal dengan citra diri yang riil adalah dengan melakukan eksternalisasi. Mengalihkan konflik ke luar. Proses ini mugkin kadang-kadang akan meredakan kecemasan yang disebabkan konflik, tetapi tidak akan menurunkan jarak antara citra diri ideal dengan citra yang riil.

Eksternalisasi melibatkan penekanan terhadap pengalaman konflik yang terjadi lebih dulu di luar dirinya. Ini juga memerlukan kekuatan gambaran ekternal sebagai sumber konflik. Misalnya orang neurotik yang mengalami kebencian diri karena terjadi ketidaksesuaian antara diri ideal dan diri nyata akan mengalihkan kebencian kepada orang lain atau lembaga yang menjadi percaya bahwa kebencian berasal dari sumber eksternal bukan dari dirinya.

Psikologi feminin : jalur ibu atau jalur karir

Di awal karirnya Horney menunjukan ketidaksetujuannya terhadap pandangan Freud mengenai perempuan. Dia mulai mengembangkan versinya sendiri mengenai pskologi perempuan pada tahun 1922 (Schultz & Schultz 2005). Pada tahun itu dia menjadi wanita pertama yang mempresentasikan paper di Kongres Psikoanalitik Internasional, sebuah pertemuan di Berlin di mana Freud sebagai pimpinan sidang.

Horney secara khusus mengkritik Freud mengenai iri penis (*penis envy*), dimana Horney percaya bahwa hal tersebut bersumber dari data yang tidak adequat (Freud

menemukannya sebagai hasil dari wawancara terhadap perempuan yang neurotik). Freud menawarkan deskripsi dan interpretasi dari fenomena yang tidak terlalu kuat ini didasarkan kepada pandangan laki-laki terhadap perempuan sebagai warga kelas dua. Dia menyatakan bahwa perempuan sebagai korban dari anatominya. Selalu iri dan benci kepada laki-laki karena mempunyai penis. Freud juga menyimpulkan bahaw permpuan memiliki perkembangan superego yang miskin (sebagai hasil dari penyelesaian kompleks oedipus yang tidak adequat). Serta citra diri yang inferior karena perempuan percaya mereka benar-benar dikebiri laki-laki.

Iri rahim (Womb envy)

Horney membalas pemikiran tersebut dengan menyatakan bahwa laki-laki iri terhadap perempuan, karena perempuan memiliki kapasitas untuk menjadi ibu. Posisi perempuan dalam isu ini didasarkan kepada pengalaman yang menyenangkan ketika mereka melahirkan. Dia tidak membongkar pasen laki-lakinya dan menyebutnya dengan iri rahim (*womb envy*) ”

Laki-laki memiliki sedikit peran dalam penciptaan kehidupan baru, karenanya mereka harus mensublimasi iri rahim dan mengkompensasi nya dengan mencari prestasi dalam pekerjaannya. Iri dan kebencian rahim mengiringi dan dimanifestasikan secara tidak sadar dalam perilaku yang dirancang untuk meremehkan dan mengecilkan perempuan guna memperkuata status inferiornya. Dengan menyangkal kesamaan hak perempuan, meminimalkan kesempatan perempuan untuk berkontribusi kepada masyarakat dan merendahkan upaya mereka untuk mencapainya. Laki-laki mempertahankan kekuasaan ini dan menyebutnya dengan superioritas alami. Hal ini yang mendasari tipikal perilaku laki-laki yang merupakan perasaan inferior yang disebabkan oleh iri rahim.

Horney tidak menyangkal bahwa banyak perempuan yang percaya bahwa lebih inferior dibanding laki-laki. Apa yang ditanyakan Horney terhadap klaim Freud atas dasar biologis dari perasaan tersebut. Meskipun perempuan memiliki pandangan yang tidak adequate mengenai dibandingkan laki-laki, mereka melakukan ini didasarkan pada alasan sosial bukan karena mereka terlahir sebagai perempuan. Jika perempuan merasa tidak yakin diri ini karena mereka diperlakukan dalam budaya yang didominasi laki-laki. Setelah mengalami diskriminasi sosial, ekonomi dan budaya, dapat dipahami bahwa perempuan memiliki pandangan tersebut.

Sebagai hasil perasaan inferior, perempuan memilih untuk menyangkal femininitas dan secara tidak sadar berkeinginan bahwa mereka ingin menjadi laki-laki. Horney merujuk

kondisi ini dengan terbang dari keperempuanan (flight from womanhood), sebuah kondisi yang dapat membawa kepada perintangan seksual (Horney, 1926). Bagian dari ketakuata seksual yang diasosiasikan dngan kondisi yang muncul dari fantasi masa kanak-kanak mengenai perbedaan ukuran antara penis orang dewasa dengan vagina anak perempuan. Fantasi ini terfokus kepada luka dan kesakitan vaginal yang disebabkan oleh penetrasi yang dipaksakan. Kondisi ini akan menimbulkan konflik antara hasrat tidak sadar untuk memiliki anak dengan ketakutan dalam berhubungan. Jika konflik ini cukup kuat, akan membuat terjadi gangguan emosi yang termanifestasi dalam berhubungan dengan laki-laki. Perempuan tersebut menjadi tidak percaya dan marah terhadap laki-laki sehingga menolak cumbuan seksual.

Oedipus kompleks

Horney tidak setuju dengan Freud mengenai Oedipus Compleks, Horney tidak menyangkal keberadaan konflik antara anak dan orang tua, tetapi dia percaya bahwa hal tersebut bersumber dari seksual Dengan memindahkan seks dari Oedipus kompleks dia menginterpretasi ulang situasi ang membuat konflik antara ornag tua dan permusuhan terhadap mereka.

Seperti dijelaskan didepan bahwa perilaku pengasuhan yang mengganggu kepuasan dari kebutuhan kanak-kanak terhadap rasa aman dan perlindungan dan akan menyebabkan berkembangnya permusuhan. Sementara di saat yang sama, anaka tetap menyesikan ketergantungan kepada orang tua, karenanya ekspresi permusuhan tidak dapat diterima. Jika hal ini kemudian akan merusak rasa aman anak-anak, anak akan berkata ” Aku menekan rasa permusuhanku karena aku membutuhkanmu”

Impuls permusuhan menjadi dasar pembentukan kecemasan dasar. Bagi Horney Hasil dari gambaran akan memperlihatkan kesamaan dengan penjelasan Freud mengenai Oedipus Kompleks, mencintai salah satu orang tua dan cemburu kepada yang lain (Horney 1939:83), selanjutnya penjelasan perasaan Oedipal berasal dari konflik neurotik yang bersumber dari interaksi orang tua – anak. Perasaan ini tidak didasarkan kepada dorongan seks atau dorongan biologis tidak tidak bersifat universal. Mereka berkembang hanya pada orang tua yang tindakannya merusak rasa aman anak-anak.

Freud tidak merespon tantangan Horney dalam pandangannya mengenai perempuan, diapun tidak mengganti konsepnya mengenai Kompleks Oedipus. Komentarnya terhadap rumusan dari Horney dia menulis ” kita tidak akan terlalu kaget jika seorang analis (sebutan untuk seorang ahli psikoanalisa) wanita yang tidak cukup meyakinkan dari intensitas dari

keinginannya terhadap penis. Juga gagal untuk melekatkan bagian penting yang tepat terhadap faktor tersebut pada pasien-pasienya (Freud, 1940). Terhadap Horney, Freud mengomentarinya ” Dia kompeten tapi mempunyai dendam. Horney merasa getir terhadap keengganan Freud untuk meberikan legitimasi pandangannya,

Menjadi ibu atau meniti karir?

Sebagai seorang feminis awal, Horney banyak terlibat dalam beberapa posisi dalam lingkaran kontemporer, tahun 1934. Dia menulis essay yang menggambarkan konflik psikologis dalam mendefinisikan peran wanita. Berlawanan dengan gambaran ideal tradisional mengenai wanita dengan pandangan yang lebih modern (Horney, 1967). Dalam skema tradisional, dipromosikan dan didukung oleh kebanyakan laki-laki, peran wanita untuk mencintai, mengagumi dan melayani pasangannya. Identitasnya merupakan refleksi dari suaminya. Horney menyatakan bahwa wanita akan mencari identitasnya, seperti yang telah dilakukannya dengan mengembangkan kemampuannya dan mengejar karir.

F. Penerapan Teori Karen Horney dalam Pendekatan Konseling

Secara umum kontribusi Karen Horney bagi konseling adalah penekanan kepada peran pribadi untuk melakukan analisis diri dan *self-help*, karena pada dasarnya orang memiliki kesehatan mental dapat didorong untuk bertindak sebagai terapis bagi diri sendiri. Meskipun demikian teknik terapi yang dikembangkan Horney masih mengikuti teknik yang digunakan Freud.

G. Latihan-Latihan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat!

10. Apakah yang dimaksud dengan kecemasan dalam konsep Karen Horney?
11. Sebutkan cara yang dilakukan manusia untuk melindungi diri dari kecemasan!
12. Horney percaya bahwa mekanisme perlindungan diri menjadi bagian dari kebutuhan untuk menentukan perilaku individu dan ini disebut dengan kebutuhan neurotik. Berdasarkan hal ini sebutukan kebutuhan yang dimaksud.!
13. Meskipun mengikuti konsep dalam teori psikoanalisis, tetapi Horney memiliki perbedaan dengan pendapat Freud, jelaskan perbedaan yang dimaksud

H. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa;

5. Gambaran Horney mengenai manusia lebih optimis dibandingkan dengan Freud. Menurut Horney setiap orang itu unik dan memiliki potensi untuk merealisasikan diri, dan hal ini menjadi tujuan utama dalam hidup. Apabila terjadi perilaku neurotik, maka hal tersebut terjadi karena dorongan sosial pada maka kanak-kanak.
6. Hubungan sosial antara orang tua – anak menjadi faktor kunci, sehingga tidak ada tahapan perkembangan yang universal ataupun konflik yang tidak dapat dihindarkan.
7. Menurut Horney masa kanak-kanak didominasi oleh **kebutuhan rasa aman** (*safety need*), artinya anak sangat membutuhkan perlindungan dan kebebasan dari rasa takut. Perasaan aman atau sebaliknya perasaan takut akan kehilangan yang dialami pada saat bayi akan menentukan kenormalan perkembangan kepribadian.
8. Kecemasan dasar menurut Horney adalah peningkatan seluruh perasaan kesepian dan tidak berdaya dalam dunia permusuhan yang disembunyikan. Kecemasan menjadi dasar dari perkembangan neurosis. kenormalan dan neurotik didasarkan kepada realitas.

Horney mengkritik Freud mengenai iri penis (*penis envy*) dan mengembangkan konsep mengenai iri rahim (*womb envy*). Di mana laki-laki memiliki sedikit peran dalam penciptaan kehidupan baru, karenanya mereka harus mensublimasi iri rahim dan mengkompensasi nya dengan mencari prestasi dalam pekerjaannya.

I. Sumber Bacaan

Allport. G. W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Rinerhart and Winston.

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. T*eori-teori Sifat dan Behavioristik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Moghadam, F,M, 2005. *Great Ideas in Psychology : a Cultural and Historical Introduction*. Oxford : One World.

Bab 7

Erich Fromm

HUMANISTIK PSIKOANALISIS

M. Pengantar

Erich Fromm mungkin merupakan tokoh psikologi kepribadian yang unik, teori yang dikembangan berada di dua kaki yang berbeda, satu kaki ada di psikonalisis, dan kaki yang lain ada humanistic sehingga tidak aneh teori yang dikembangkannya disebut dengan humanistic psikonalisis. Sebagai seorang Yahudi Jerman dia sangat dipengaruhi oleh Freud, tetapi pengalaman hidup semasa perang dunia telah membangkitkan minatnya untuk menyelidik secara mendalam latar balakang orang-orang yang mengikuti para pemimpinnya untuk melakukan pengrusakan seperti yang dilihatnya dalam peperangan pada masyarakat pengikut Hitler. Padahal tidak sedikit diantara pengikut tersebut dikategorikan sebagai orang yang cerdas dan intelektual.

Teori-teori Fromm memberikan penjelasan yang menarik mengenai sisi psikologis dari filosofi politik dan juga keterlibatannya dalam dunia politik praktis di Negara-negara lain yang ditinggali, yaitu di Amerika Serikat dan Meksiko. Meskipun pembahasannya tampak mengarah kepada kolektifitas, tetapi dia tidak melepaskan diri dengan pendekatan personal, sebagai pendekatn khas dalam psikologi. Erich Fromm juga mengembangkan metode psikoterapi dan konseling yang dikembangkannya dari proses penyembuhan neurotic dengan pendekatan yang unik

N. Biografi Singkat Erich Fromm

Erich Fromm lahir di Jerman pada tahun 1900. Dia seorang Yahudi yang dibesarkan di sebuah negara yang sangat anti-Semitisme. Hidup dalam rumah yang penuh ketegangan. Ayahnya seorang yang pemurung, pencemas, dan selalu muram, sementara Ibunya menderita depresi yang hebat. Tampak bahwa Fromm tidak dikelilingi pribadi-pribadi yang

sehat. Karena itu, masa kanak-kanaknya merupakan suatu laboratorium yang hidup bagi observasi terhadap tingkah laku neurotis. Pada usia yang muda (umur 12 tahun) Fromm mengalami pengalaman yang mengguncangkan, menyaksikan seorang wanita cantik dan berbakat yang merupakan sahabat keluarganya melakukan bunuh diri. Tidak ada seorang yang memahami mengapa wanita tersebut memilih bunuh diri. Peristiwa berikutnya adalah pada umur 14 tahun Fromm melihat irrasionalitas melanda tanah airnya, Jerman, tepatnya ketika pecah perang dunia pertama. Dia menyaksikan bahwa orang Jerman terperosok ke dalam suatu fanatisme sempit dan histeris dan tergila-gila. Teman-teman dan kenalan-kenalannya terpengaruh. Seorang guru yang sangat ia kagumi menjadi seorang fanatik yang haus darah. Banyak saudara dan teman-temannya yang meninggal di parit-parit perlindungan. Ia heran mengapa orang yang baik dan bijaksana tiba-tiba menjadi gila. Dari pengalaman-pengalaman yang membingungkan ini,Fromm mengembangkan keinginan untuk memahami kodrat dan sumber tingkah laku irasional. Dia menduga hal itu adalah pengaruh dari kekuatan sosio-ekonomis, politis, dan historis secara besar-besaran yang mempengaruhi kodrat kepribadian manusia.

Fromm sangat dipengaruhi oleh tulisan Karl Marx, terutama buku, The Economic and Philosophical Manuscripts yang ditulis pada tahun 1944. Fromm membandingkan ide-ide Freud dan Marx meneliti kontradiksi-kontradiksinya serta melakukan percobaan yang sintesis. Fromm memandang Marx sebagai pemikir yang lebih ulung dibanding Freud tetapi menggunakan psokoanalisa untuk mengisi celah-celah pemikiran Marx. Pada tahun 1959, Fromm menulis analisis yang sangat kritis bahkan polemis tentang kepribadian Freud dan pengaruhnya, sebaliknya berbeda sekali dengan kata-kata pujian yang diberikan kepada Marx pada tahun 1961. Meskipun Fromm dapat disebut sebagai seorang teoritikus kepribadian Marxian, ia sendiri lebih suka disebut humanis dialektik. Tulisan-tulisan Fromm dipengaruhi oleh pengetahuannya yang luas tentang sejarah, sosiologi, kesusastraan, dan filsafat.

Buku awal dan mungkin yang paling berpengaruh yang ditulis oleh Erich Fromm adalah “Escape From Freedom” diterbitkan dekat awal Perang Dunia II. Fromm menggambarkan kebebasan sebagai masalah terbesar bagi kebanyakan individu. Kebebasan telah mendatangkan perasaan kesendirian yang sangat besar dan ketidakmampuan untuk mengerahkan kekuatan individu.

O. Pandangan Terhadap Manusia

Fromm pada dasarnya memiliki pandangan yang positif terhadap hakikat manusia. Meskipun demikian keberadaan manusia dihadapkan kepada dilema eksistensi, karena keberadaan manusia pada hakikatnya mengalami dualistik. Di satu sisi manusia berjuang untuk bebas, menguasai lingkungan dengan hakikat kemanusiaannya, tetapi di sisi lain kebebasan itu memperbudak manusia dengan memisahkan hakikat kebinatangan dari akar-akar alamiahnya. Dinamika kehidupan bergerak tanpa henti seolah-olah manusia akan hidup abadi, setiap orang tanpa sadar mengingkari kematian yang kekal dan berusaha bertahan di dunia yang fana. Mereka menciptakan cita-cita ideal yang tidak pernah dapat dicapai, dengan cara mengejar kesempurnaan sebagai kompensasi perasaan ketidaksempurnaan.

Menurut Fromm, ciri orang normal atau yang sehat mental adalah orang yang mampu bekerja produktif sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, sekaligus mampu berpartisipasi dalam kehidupan sosial yang penuh cinta. Menurut Fromm, normal berarti keadaan optimal dalam pertumbuhan (kemandirian) dan kebahagiaan (kebersamaan) dari seorang individu.

Kecemasan yang dialami manusia merupakan persepsi terhadap kebebasan. Kecemasan terkait dengan ketidakmampuan untuk mengekspresikan kekuatan dan ketakutan akan kesendirian. kecemasan yang terkait dengan kebebasan yang tidak sehat. Satu-satunya teknik yang sehat adalah merangkul kebebasan dan mengekspresikan diri bukan sekedar merasakan. Kekuatan sejati berasal dari individualitas dan kebebasan untuk melakukan apa yang diinginkan, Cara untuk mencapai individuasi; kemampuan untuk menjadi diri sendiri dan merangkul kekuasaan yang terkait dengan kebebasan sejati.

D. Konsep-konsep Utama dari Fromm

Teori Kepribadian

Tema dasar dari semua tulisan Fromm adalah individu yang merasa kesepian dan terisolir karena dipisahkan dari alam dan orang-orang lain. Keadaan isolasi ini tidak ditemukan

dalam semua spesies binatang, tetapi juga terjadi pada manusia. Dalam bukunya *Escape from Freedom* (1941), ia mengembangkan tesis bahwa manusia menjadi semakin bebas dari abad ke abad, tetapi juga makin merasa kesepian. Jadi, kebebasan menjadi keadaan yang negatif dimana manusia melarikan diri. Dan jawaban dari kebebasan yang pertama adalah semangat cinta dan kerjasama yang menghasilkan manusia yang mengembangkan masyarakat yang lebih baik, yang kedua adalah manusia merasa aman dengan tunduk pada penguasa yang kemudian dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat.

Dalam buku-buku Fromm berikutnya (1947, 1955, 1964), dikatakan bahwa setiap masyarakat yang telah diciptakan manusia, entah itu berupa feodalisme, kapitalisme, fasisme, sosialisme, dan komunisme, semuanya menunjukkan usaha manusia untuk memecahkan kontradiksi dasar manusia. Kontradiksi yang dimaksud adalah seorang pribadi merupakan bagian tetapi sekaligus terpisah dari alam, merupakan binatang sekaligus manusia. Sebagai binatang, orang memiliki kebutuhan-kebutuhan fisik tertentu yang harus dipuaskan. Sebagai manusia, orang memiliki kesadaran diri, pikiran dan daya khayal. Pengalaman-pengalaman khas manusia meliputi perasaan lemah lembut, cinta, perasaan kasihan, sikap-sikap perhatian, tanggung jawab, identitas, integritas, bisa terluka, transendensi, dan kebebasan, nilai-nilai serta norma-norma. Teori Erich Fromm mengenai watak masyarakat mengakui asumsi transmisi kebudayaan dalam membentuk kepribadian tipikal atau kepribadian kolektif. Namun Fromm juga mencoba menjelaskan fungsi-fungsi sosio-historik dari tipe kepribadian tersebut yang menghubungkan kebudayaan tipikal dari suatu kebudayaan obyektif yang dihadapi suatu masyarakat. Untuk merumuskan hubungan tersebut secara efektif, suatu masyarakat perlu menerjemahkannya ke dalam unsur-unsur watak (*traits*) dari individu anggotanya agar mereka bersedia melaksanakan apa yang harus dilakukan.

Fromm membagi sistem struktur masyarakat menjadi tiga bagian berdasar karakter sosialnya:

1. Sistem A, yaitu masyarakat-masyarakat pecinta kehidupan. Karakter sosial masyarakat ini penuh cita-cita, menjaga kelangsungan dan perkembangan kehidupan dalam segala bentuknya. Dalam sistem masyarakat seperti ini, kedestruktifan dan kekejaman sangat jarang terjadi, tidak didapati hukuman fisik yang merusak. Upaya kerja sama dalam struktur sosial masyarakat seperti ini banyak dijumpai.

2. Sistem B, yaitu masyarakat non-destruktif-agresif. Masyarakat ini memiliki unsur dasar tidak destruktif, meski bukan hal yang utama, masyarakat ini memandang keagresifan dan kedestruktifan adalah hal biasa. Persaingan, hierarki merupakan hal yang lazim ditemui. Masyarakat ini tidak memiliki kelemah-lembutan, dan saling percaya.
3. Sistem C, yaitu masyarakat destruktif. Karakter sosialnya adalah destruktif, agresif, kebrutalan, dendam, pengkhianatan dan penuh dengan permusuhan. Biasanya pada masyarakat seperti ini sangat sering terhadi persaingan, mengutamakan kekayaan, yang jika bukan dalam bentuk materi berupa mengunggulkan simbol.

Fromm juga menyebutkan dan menjelaskan lima tipe karakter sosial yang ditemukan dalam masyarakat dewasa ini, yakni:

1. Tipe Reseptif (mengharapkan dukungan dari pihak luar)
2. Tipe Eksploitasi (memaksa orang lain untuk mengikuti keinginannya)
3. Tipe Penimbunan (suka mengumpulkan dan menimbun barang suatu materi)
4. Tipe Pemasaran (suka menawarkan dan menjual barang)
5. Tipe Produktif (karakter yang kreatif dan selalu berusaha untuk menggunakan barang-barang untuk suatu kemajuan)

Erich Fromm menjelaskan karakter sosial manusia dengan menjelaskan menjadi dua bentuk, yaitu produktif dan non produktif. Secara jelas kita dapat melihat pada tabel di bawah ini

Tabel 7.1. Karakter sosial menurut Fromm

PRODUKTIF		NONPRODUKTIF	
Accepting	Yakin dengan kemampuan dirinya, independen, aktif, berfikir positif. Menerima dan merespon keberadaan diri orang lain	Keyakinan bahwa semua orang itu datang dari “atas”. Tidak mampu melihat hubungan antara perbuatannya dengan hasilnya.	Receptive
Preserving	Kreatif mencari dunia baru untuk ditaklukan, memanfaatkan segala sesuatu untuk mendapatkan	Menarik diri dari dunia eksternal, menyimpan hasil kerja untuk diri	hoarding

	keuntungan bagi dirinya dan orang lain	sendiri. Mementingkan diri sendiri	
Taking	Bekerjasama dengan orang lain berdasarkan tujuan bersama, kejujuran dan sikap rasional	Mengambil dari orang lain dengan kekuatan atau tipu muslihat	exploitative
Exchanging	Kepribadian memperoleh keuntungan tanpa merugikan orang lain,	Tidak benar-benar peduli dengan orang lain yang hanya dipandang sebagai sumber potensial yang memberi keuntungan.	marketing
Biophilous	Mencintai kehidupan dan sangat mempedulikan kesejahteraan orang lain	Menyelesaikan masalah dengan kekerasan	necrophilous

Menurut Fromm ada validitas proposisi-proposisi berikut :

1. Manusia mempunyai kodrat esensial bawaan,
2. Masyarakat diciptakan oleh manusia untuk memenuhi kodrat esensial ini,
3. Tidak satu pun bentuk masyarakat yang pernah diciptakan berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar eksistensi manusia, dan
4. Eksistensi manusia adalah mungkin menciptakan masyarakat semacam itu. Kemudian Fromm mengemukakan tentang masyarakat yang seharusnya yaitu dimana manusia berhubungan satu sama lain dengan penuh cinta, dimana ia berakar dalam ikatan-ikatan persaudaraan dan solidaritas, suatu masyarakat yang memberinya kemungkinan untuk mengatasi kodratnya dengan menciptakannya bukan dengan membinasakannya, dimana setiap orang mencapai pengertian tentang diri dengan mengalami dirinya sebagai subjek dari kemampuan-kemampuannya bukan dengan konformitas, dimana terdapat suatu sistem orientasi dan devosi tanpa orang perlu mengubah kenyataan dan memuja berhala. Bahkan Fromm mengusulkan suatu nama untuk masyarakat yang sempurna tersebut yaitu Sosialisme Komunitarian Humanistik. Dalam masyarakat semacam itu, setiap orang akan memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi manusiawi sepenuhnya.

2 Kondisi Eksistensi Manusia

Dilema Eksistensi yang dikembangkan Fromm mengikuti filsafat dualism, semua gerak di dunia dilatarbelakangi oleh pertentangan dua kelompok ekstrim, tesa dan antitesa. Pertentangan itu akan menimbulkan sintesa, yang pada dasarnya dapat dipandang sebagai tesa baru yang akan memunculkan antitesa yang lain. Itulah dinamika yang tidak pernah berhenti bergerak. Menurut Fromm, hakekat manusia juga bersifat dualistik. Paling tidak ada empat dualistik di dalam diri manusia:

Manusia sebagai binatang dan sebagai manusia

Manusia sebagai binatang memiliki banyak kebutuhan fisiologik yang harus dipuaskan, seperti kebutuhan makan, minum, dan kebutuhan seksual. Manusia sebagai manusia memiliki kebutuhan kesadaran diri, berfikir, dan berimajinasi. Kebutuhan manusia itu terwujud dalam pengalaman khas manusia meliputi perasaan lemah lembut, cinta, kasihan, perhatian, tanggung jawab, identitas, intergritas, sedih, transendensi, kebebasan, nilai dan norma.

Hidup dan mati

Manusia memiliki kesadaran diri bahwa dia akan mati, tetapi berusaha mengingkarinya dengan meyakini adanya kehidupan sesudah mati, dan melakukan usaha-usaha yang tidak sesuai dengan fakta bahwa kehidupan akan berakhir dengan kematian.

Ketidaksempurnaan dan kesempurnaan

Manusia mampu mengkonsepsikan realisasi-diri yang sempurna, tetapi karena hidup itu pendek kesempurnaan tidak dapat dicapai. Ada orang berusaha memecahkan dikotomi ini dengan mengisi rentang sejarah hidupnya dengan prestasi di bidang kemanusiaan atau meyakini dalil kelanjutan perkembangan sesudah kematian.

Kesendirian dan kebersamaan

Manusia adalah pribadi yang mandiri, tetapi tidak bisa menerima kesendirian. Manusia menyadari diri sebagai individu yang terpisah, dan pada saat yang sama juga menyadari kalau kebahagiaannya tergantung kepada kebersamaan dengan orang lain. Dilema ini tidak pernah terselesaikan, namun orang harus berusaha menjembatani dualisme ini, agar tidak menjadi gila. Dualisme-dualisme tersebut adalah aspek binatang dan manusia, kehidupan

dan kematian, ketidaksempurnaan dan kesempurnaan, kesendirian dan kebersamaan, merupakan kondisi dasar eksistensi manusia. Pemahaman tentang jiwa manusia harus berdasarkan analisis tentang kebutuhan-kebutuhan manusia yang berasal dari kondisi-kondisi eksistensi manusia.

Kondisi yang dibawa dari lahir antara tesa-antitesa eksistensi manusia, disebut dilema eksistensi. Di satu sisi manusia berjuang untuk bebas, menguasai lingkungan dengan hakikat kemanusiaannya, tetapi di sisi lain kebebasan itu memperbudak manusia dengan memisahkan hakekat kebinatangan dari akar-akar alamiahnya. Dinamika kehidupan bergerak tanpa henti seolah-olah manusia bakal hidup abadi, setiap orang tanpa sadar mengingkari kematian yang kekal dan berusaha bertahan di dunia yang fana. Mereka menciptakan cita-cita ideal yang tidak pernah dapat dicapai, dengan cara mengejar kesempurnaan sebagai kompensasi perasaan ketidaksempurnaan. Anak yang berjuang untuk memperoleh otonomi diri mungkin merasakan kesendirian yang membuatnya merasa tidak berdaya dan kesepian; masyarakat yang berjuang untuk merdeka mungkin merasa lebih terancam oleh isolasi dari bangsa lain. Dengan kata lain, kemandirian dan kebebasan yang diinginkan malahan menjadi beban. Ada dua cara yang dapat dilakukan untuk menghindari dilema eksistensi ini yaitu :

1. Menerima otoritas dari luar dengan tunduk kepada penguasa dan menyesuaikan diri dengan masyarakat. Manusia menjadi budak (dari penguasa negara) untuk mendapatkan perlindungan/rasa aman.
2. Bersatu dengan orang lain dalam semangat cinta dan kerja sama, menciptakan ikatan dan tanggung jawab bersama dalam masyarakat yang lebih baik.

Kebutuhan Manusia

Umumnya kata “kebutuhan” diartikan sebagai kebutuhan fisik, yang oleh Fromm dipandang sebagai kebutuhan aspek kebinatangan dari manusia, yakni kebutuhan makan, minum, seks, dan bebas dari rasa sakit. Kebutuhan manusia dalam arti kebutuhan sesuai dengan eksistensinya sebagai manusia, menurut Fromm meliputi dua kelompok kebutuhan; pertama kebutuhan untuk menjadi bagian dari sesuatu dan kebutuhan untuk menjadi otonom, yang terdiri dari kebutuhan *Relatedness*, *Rootedness*, *Transcendence*, *Unity*, dan *Identity*. Kedua, kebutuhan memahami dunia dengan mempunyai tujuan dan memanfaatkan sifat unik manusia, yang terdiri dari kebutuhan *Frame of orientation*, *Frame of devotion*, *Excitation-stimulation*, dan *Effectiveness*.

Selanjutnya kita akan merinci kebutuhan-kebutuhan di atas

a. Kebutuhan Kebebasan dan Keterikatan

Kebutuhan-kebutuhan ini terdiri dari :

1) Keterhubungan (*relatedness*)

Kebutuhan mengatasi perasaan kesendirian dan terisolasi dari alam dan dari dirinya sendiri. Kebutuhan untuk bergabung dengan makhluk lain yang dicintai dan menjadi bagian dari sesuatu. Keinginan irasional untuk mempertahankan hubungan yang pertama, yakni hubungan dengan ibu, kemudian diwujudkan ke dalam perasaan solidaritas dengan orang lain. Hubungan yang memuaskan akan bernilai positif yakni hubungan yang didasarkan pada cinta, perhatian, tanggung jawab, penghargaan, dan pengertian dari orang lain, dapat juga bersifat negatif yakni hubungan yang didasarkan pada kepatuhan atau kekuasaan.

2) Keberakaran (*rootedness*)

Kebutuhan keberakaran adalah kebutuhan untuk memiliki ikatan-ikatan yang membuatnya merasa nyaman di dunia (merasa seperti di rumahnya). Manusia menjadi asing dengan dunianya karena dua alasan, pertama dia direnggut dari akar-akar hubungannya oleh situasi (ketika manusia dilahirkan, dia menjadi sendirian dan kehilangan ikatan alaminya). Kedua, fikiran dan kebebasan yang dikembangkan sendiri justru memutus ikatan alami dan menimbulkan perasaan isolasi/tak berdaya. Keberakaran adalah kebutuhan untuk mengikat diri dengan kehidupan. Setiap saat orang dihadapkan dengan dunia baru, di mana dia harus tetap aktif dan kreatif mengembangkan perasaan menjadi bagian yang integral dari dunia. Dengan demikian dia akan tetap merasa aman, tidak cemas, berada di tengah-tengah duania yang penuh ancaman. Orang dapat membuat ikatan fiksasi yang tidak sehat, yakni mengidentifikasikan diri dengan satu situasi, dan tidak mau bergerak maju untuk membuat ikata baru dengan dunia baru.

3) Menjadi pencipta (*transcendency*)

Karena individu menyadari diri sendiri dari lingkungannya, mereka kemudian mengenali betapa kuat dan menakutkan alam semesta itu, yang membuatnya meras tak berdaya. Orang ingin mengatasi perasaan takut dan ketidakpastian menghadapi kemarahan dan ketakmenentuan semesta. Orang membutuhkan peningkatan diri, berjuang untuk mengatasi sifat fasif dari penguasaan alam menjadi aktif, bertujuan dan bebas, berubah

dari makhluk ciptaan menjadi pencipta. Seperti menjadi keterhubungan, transendensi bisa positif (menciptakan sesuatu) atau negatif (menghancurkan sesuatu).

4) Kesatuan (*unity*)

Kebutuhan untuk mengatasi eksistensi keterpisahan antara hakikat binatang dan non binatang dalam diri seseorang. Keterpisahan, kesepian, dan isolasi semuanya bersumber dari kemandirian dan kemerdekaan "untuk apa orang mengejar kemandirian dan kemerdekaan kalau hasilnya justru kesepian dan isolasi?" dari dilema ini muncul kebutuhan unitas. Orang dapat mencapai unitas, memperoleh kepuasan (tanpa menyakiti orang lain dan diri sendiri) kalau hakikat kebinatangan dan kemanusiaan itu bisa didamaikan, dan hanya berusaha untuk menjadi manusia seutuhnya dengan cara berbagi cinta dan kerjasama dengan orang lain.

5) Identitas (*identity*)

Kebutuhan untuk menjadi "aku", kebutuhan untuk sadar dengan dirinya sendiri sebagai sesuatu yang terpisah. Manusia harus merasakan kemampuan untuk mengontrol nasibnya sendiri, harus bisa membuat keputusan, dan merasa bahwa hidupnya nyata-nyata miliknya sendiri. Misalnya orang primitif mengidentifikasikan diri dengan sukunya, dan tidak melihat dirinya sebagai bagian yang terpisah dari kelompoknya.

b. Kebutuhan untuk memahami dan beraktivitas

Kebutuhan-kebutuhan ini terdiri dari :

1) Kerangka orientasi (*frame of orientation*)

Orang membutuhkan peta mengenai dunia sosial dan dunia alaminya; tanpa peta itu dia akan bingung dan tidak mampu bertingkah laku yang ajeg-mempribadi. Manusia selalu dihadapkan dengan fenomena alam yang membingungkan dan realitas yang menakutkan, mereka membutuhkan hidupnya menjadi bermakna. Dia berkeinginan untuk dapat meramalkan kompleksitas eksistensi. Kerangka orientasi adalah seperangkat keyakinan mengenai eksistensi hidup, perjalanan hidup-tingkah laku bagaimana yang harus dikerjakannya yang mutlak dibutuhkan untuk memperoleh kesehatan jiwa.

2) Kerangka kesetiaan (*frame of devotion*)

Kebutuhan untuk memiliki tujuan hidup yang mutlak. Orang membutuhkan sesuatu yang dapat menerima seluruh pengabdian hidupnya, sesuatu yang membuat hidupnya

menjadi bermakna. Kerangka pengabdian adalah peta yang mengarahkan pencarian makna hidup, menjadi dasar dari nilai-nilai dan titik puncak dari semua perjuangan.

3) Keterangsangan-stimulasi (*excitation-stimulation*)
Kebutuhan untuk melatih sistem syaraf, untuk memanfaatkan kemampuan otak. Manusia membutuhkan bukan sekedar stimulus sederhana (misalnya: makanan), tetapi stimuli yang mengaktifkan jiwa (misalnya: puisi atau hukm fisika). Stimuli yang tidak cukup direaksi saat itu, tetapi harus direspon secara aktif, produktif, dan berkelanjutan.

4) Keefektivan (*effectivity*)
Kebutuhan untuk menyadari eksistensi diri melawan perasaan tidak mampu dan melatih kompetensi/kemampuan.

Mekanisme melarikan diri dari kebebasan

Masyarakat kapitalis kontemporer menempatkan orang sebagai korban dari pekerjaan mereka sendiri. Konflik antara kecenderungan mandiri dengan ketidakberjayaan dapat merusak kesehatan mental. Menurut Fromm, ciri orang normal atau yang sehat mental adalah orang yang mampu bekerja produktif sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, sekaligus mampu berpartisipasi dalam kehidupan sosial yang penuh cinta. Menurut Fromm, normal berarti keadaan optimal dari pertumbuhan (kemandirian) dan kebahagiaan (kebersamaan) dari individu.

Terdapat dua cara untuk memperoleh makna dan kebersamaan dalam kehidupan, yaitu :

a. Mencapai kebebasan positif dengan berusaha menyatu dengan orang lain, tanpa mengorbankan kebebasan dan integritas pribadi. Ini adalah pendekatan optimistik dan altruistik, yang menghubungkan diri dengan orang lain melalui kerja dan cinta, melalui ekspresi perasaan dan kemampuan intelektual yang tulus dan terbuka. Oleh Fromm disebut pendekatan humanistik, karena membuat orang tidak merasa kesepian dan tertekan, ketika semua menjadi saudara dari yang lain.

b. Memperoleh rasa aman dengan meninggalkan kebebasan dengan menyerahkan bulat-bulat individualitas dan integritas diri kepada sesuatu (bisa orang atau lembaga) yang dapat memberi rasa aman. Solusi semacam ini dapat menghilangkan kecemasan yang disebebkan kesendirian dan ketidakberdayaan, namun menjadi negatif karena tidak mengizinkan orang mengekspresikan dan mengembangkan diri. Cara memperoleh rasa

aman dengan berlindung di bawah kekuatan lain disebut Fromm mekanisme pelarian. Apabila mekanisme pelarian ini hanya digunakan sekali masih dianggap normal, baik secara individual maupun kolektif. Ada tiga mekanisme pelarian yang terpenting, yaitu otoritarianisme, destruktif, dan konfomitas.

1) Otoritarianisme (*authoritarianism*)

   Kecenderungan untuk menyerahkan kemandirian diri dan menggabungkannya dengan seseorang atau sesuatu di luar dirinya demi memperoleh kekuatan yang tidak dimilikinya. Kebutuhan untuk menggabung dengan mitra yang memiliki kekuatan bisa merupakan masokisme ataupun sadisme. Masokisme merupakan hasil dari perasaan dasar tidak berdaya, lemah dan inferior, kekuatan itu tertuju atau menindas dirinya. Masokisme merupakan bentuk tersembunyi dari perjuangan memperoleh cinta dan kesetiaan, tetapi tidak memberi sumbangan positif kepada kekemandirian. Sedangkan sadisme dipakai untuk meredakan kecemasan dasar melalui penyatuan diri dengan orang lain atau institusi. Sadisme juga merupakan bentuk neurotik yang lebih parah dan lebih berbahaya (karena mengacam orang lain) dibanding masokisme.

a. Perusakan (*destructiveness*)

   Destruktif berakar pada perasaan kesepian, isolasi, dan tak berdaya. Destruktif mencari kekuatan dengan cara tidak membangun hubungan dengan pihak luar, tetapi melalui usaha membalas/merusak kekuatan orang lain, individu, bahkan negara dapat memakai strategi destruktif, merusak orang atau obyek, dalam rangka memperoleh perasaan kuat yang hilang.

b. Penyesuaian (*conformity*)

   Bentuk pelarian dari perasaan kesepian dari isolasi berupa penyerahan individualitas dan menjadi apa saja seperti yang diinginkan kekuatan dari luar. Orang menjadi robot, merespon sesuatu persis seperti yang direncanakan dan menuruti kemauan orang lain.

E. Aplikasi Teori humanistic psikoanalisis dalam Pendekatan Konseling

Fromm menjelaskan beberapa teknik untuk mengurangi kecemasan yang terkait dengan persepsi kita kebebasan, termasuk robot, kesesuaian, otoritarianisme, merusak, dan individuasi.

Teknik yang paling umum adalah robot kesesuaian. Fromm berpendapat bahwa kecemasan terkait dengan ketidakmampuan untuk mengekspresikan kekuatan dan ketakutan akan kesendirian. Kita menyesuaikan diri dengan kehidupan masyarakat yang lebih besar. Dengan bertindak seperti orang lain, memegang nilai-nilai yang sama, membeli produk yang sama, dan percaya dengan ajaran moral yang sama, kita memperoleh rasa kekuasaan. Kekuatan massa ini membantu kita untuk tidak merasa sendirian dan tak berdaya. Sayangnya, menurut Fromm, hal itu juga menghilangkan individualitas kita dan mencegah kita untuk benar-benar menjadi diri sendiri.

Otoriterisme adalah teknik yang lain digunakan untuk menangkis kegelisahan. Sebuah entitas di luar diri yang dirasakan lebih besar daripada diri merupakan fitur utama otoritarianisme. Sebagai individu merasa sendirian dan tak berdaya, ia memperoleh kekuatan dari keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar di luar dirinya sendiri. Entitas ini dapat berupa tokoh agama, pemimpin politik, atau keyakinan. Dengan menyerahkan kekuasaan kepada yang kuat, kita merasa kuat dan tidak lagi merasa sendirian. Otoriterisme dalam pengertian ini adalah dua sisi, Fromm menggambarkan sebagai sadisme / masokisme, di mana kita tunduk kepada pemimpin kita (seperti Adolf Hitler) dan menuntut kekuasaan atas dianggap musuh (Yahudi).

Selain itu, Fromm menggunakan teknik yang disebut “merusak”, sebuah teknik yang mengacu kepada usaha untuk menghancurkan mereka yang kita anggap memiliki kekuatan. kita mungkin merasa bahwa kekuasaan harus diambil dari mereka yang memilikinya. Ada banyak cara untuk mencoba teknik ini, termasuk penyelarasan dengan kebencian kelompok, ekstremisme religius, atau bahkan patriotisme. Sementara tindakan kita sering antisosial, kejam, dan salah arah, kita merasionalisasinya dengan mengklaim rasa kewajiban atas perintah yang diberikan Tuhan, atau pengabdian kepada negara.

Fromm percaya bahwa ketiga teknik ini digunakan untuk mengatasi kecemasan yang terkait dengan kebebasan yang tidak sehat. Satu-satunya teknik yang sehat adalah merangkul kebebasan dan mengekspresikan diri bukan sekedar yang dirasakan. Kekuatan sejati berasal dari individualitas dan kebebasan untuk melakukan apa yang diinginkan, Cara

untuk mencapai individuasi; kemampuan untuk menjadi diri sendiri dan merangkul kekuasaan yang terkait dengan kebebasan sejati.

F. Latihan-Latihan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat!

1. Jelaskan mengenai dualisme eksistensi dalam versi Fromm !
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecemasan dalam konsep Fromm !
3. Sebutkan system struktur masyarakat berdasarkan karakter sosialnya !
4. Sebutkan kebutuhan manusia menurut Fromm!
5. Jelaskan apa kontribusi Fromm terhadap konseling dan psikoterapi

G. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa;

1. Menurut Fromm individu merasa kesepian dan terisolir karena ia dipisahkan dari alam dan orang-orang lain. Fromm mengembangkan tesis bahwa manusia menjadi semakin bebas semakin merasa kesepian, kebebasan menjadi keadaan yang negatif di mana manusia melarikan diri.
2. Fromm membagi sistem struktur masyarakat menjadi tiga bagian berdasar karakter sosialnya, yaitu :sistem A, yaitu masyarakat-masyarakat pecinta kehidupan. sistem B, yaitu masyarakat non-destruktif-agresif, dan sistem C, yaitu masyarakat destruktif.
3. Fromm juga menyebutkan dan menjelaskan lima tipe karakter sosial yang ditemukan dalam masyarakat dewasa ini, yakni: tipe reseptif, tipe eksploitasi tipe penimbun, tipe pemasaran, tipe produktif, tipe nekrofilus-biofilus
4. Menurut Fromm, hakekat manusia juga bersifat dualistic, yaitu : manusia sebagai binatang dan sebagai manusia, hidup dan mati, ketidaksempurnaan dan kesempurnaan, kesendirian dan kebersamaan

5. Aplikasi teori Fromm dalam konseling adalah bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang terkait dengan persepsi, yaitu robot, kesesuaian, otoritarianisme, merusak, dan individuasi.

H. Sumber Bacaan

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Fromm, E. 1992. The Art of Being. New York : Continuum

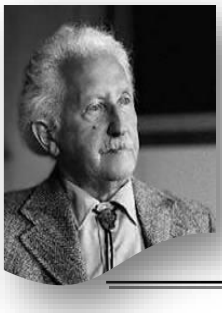
Fromm. E. 1997. Lari dari kebebasan (terj). Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. T*eori-teori Sifat dan Behavioristik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.



Bab 8

Erik H. Erikson

Pendekatan Sepanjang Hayat

P. Pengantar

Salah satu teori yang sangat sering dipergunakan dalam menjelaskan perkembangan manusia adalah teori perkembangan psikososial yang dikembangkan oleh Erik Erikson. Penjelasan yang lengkap mengenai perkembangan sepanjang hayat dari kehidupan manusia membuat teori ini dapat diaplikasikan dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling, Selain itu konsep Erikson mengenai krisis identitas adalah konsep yang paling sering dibicarakan dan dibahas di berbagai kalangan, baik awam maupun dalam pendidikan, terutama ketika membahas perkembangan pada fase remaja.

Semua konsep yang dikembangkan oleh Erikson merupakan refleksi dari perjalanan kehidupan yang dialaminya. Apa yang dirasakan oleh Erikson sebagai orang yang dianggap ”aneh” oleh lingkungannya telah membuatnya berada dalam perenungan mengenai siapa dirinya, mau kemana dia menuju dan seterusnya.

Erik Erikson masih dikategorikan sebagai pengikut Sigmund Freud, bukan hanya karena pernah menjadi murid dan teman Freud, tetapi juga karena teorinya yang tetap membahas mengenai tahapan perkembangan pada fase awal kehidupan manusia, meskipun dalam pandangan mengenai manusia dikatakan lebih optimis.

Q. Biografi Singkat Erik H. Erikson

Erik Erikson mempunyai nama lengkapnya Erik Homburger Erikson, lahir di Frankfurt Jerman. Kedua orang tuanya berasal dari Denmark tetapi mereka tidak pernah menikah secara resmi. Bapaknya meninggal ketika Erikson baru lahir dan ibunya tidak pernah memberi tahu siapa nama bapak. Kemudian ibunya menikah lagi dengan Dr. Theodore Homburger yang merupakan dokter langganan Erik waktu kecil. Dari bapak tiri inilah nama Homburger tersebut disandang sampai berumur 37 tahun.

Teorinya mengenai konsep krisis identitas merupakan pengalaman pribadi yang dialami dalam beberapa tahun kehidupannya. Krisis identitas terjadi ketika Erikson mulai bersekolah, meskipun dia memiliki orang tua Denmark, tetapi dia lebih merasa menjadi orang Jerman. Tetapi teman-teman Jermannya di kelas menolak kalau dia mengaku orang Jerman karena bapak tirinya adalah orang Yahudi. Demikian juga Teman-teman Yahudi yang menolak Erikson sebagai orang Yahudi, karena tubuhnya yang tinggi dan pirang seperti pada umumnya orang Nordic (Eropa utara). Ibu Erikson adalah penganut Lutheran dan ini yang menyebabkan Erikson menjadi kristen. Di sekolah prestasi Erikson termasuk sedang-sedang saja, bakat yang agak menonjol adalah dalam bidang seni. Bakat ini yang dia gunakan untuk memperkuat identitiasnya.

Erikson melakukan perjalanan ke Jerman dan Itali, dia mencatat semua pemikirannya dalam buku catatan berdasarkan pengamatan kehidupan sekelilingnya. Dia menggambarkan dirinya sebagai orang yang kehilangan kepekaan dan neurotik bahkan hampir menjadi psikotik. Selama di Jerman, Dia belajar di dua sekolah seni dan menghasilkan beberapa hasil karya yang dipamerkan di galeri di Munich Jerman. Setiap keluar dari pelatihan formal dia merangkum pengembaraannya. Sebenarnya apa yang dilakukannya merupakan upayanya untuk mencari identitas diri.

Apa yang dirasakan oleh Erikson selama perjalanan hidupnya telah menjadi dasar bagi kegiatan penelitian yang dilakukan selama menjalani kehidupan profesionalnya sebagai seorang peneliti dan ahli kperibadian.

Pada usia 25 tahun Erikson menerima tawaran untuk menjadi guru sebuah sekolah kecil di Wina (Austria). Dia kemudian menjadi pasien sekaligus teman Freud. Setelah cukup kaya, mereka dan keluarganya menetap di Wina menjadi psikoanalis. Erikson kemudian mengakui bahwa Freud sebagai bagian dari pencariannya terhadap figur ayah. Erikson memulai karir profesional dalam bidang psikoterapi setelah merasa menemukan identitasnya.

Dia dilatih dalam bidang psikoanalisis dan telah dianalisis oleh Anna Freud. Setelah menerima pelatihan selama hampir 3 tahun, Erikson tertarik dengan psikoanalisis anak-anak. Terpengaruh Anna Freud ditambah dengan pengalaman hidupnya, Erikson menjadi sadar akan pentingnya pengaruh sosial terhadap kepribadian. Hal ini membuatnya memfokuskan kepada perkembangan anak.

Pada tahun 1929, ketika menghadiri acara masked ball, ia bertemu dengan Joan Serson, seorang artis dan penari kelahiran kanada yang dianalisis oleh salah seorang murid

Freud. Mereka jatuh cinta, tetapi ketika hamil, Erikson menolak untuk menikahinya. Dia menjelaskan bahwa dia takut untuk membuat komitmen permanen dan dia percaya bahwa ibu dan bapak tirinya akan tidak menyetujui mempunyai menantu yang bukan Yahudi. Akhirnya melalui bujukan teman-temannya Erikson menikahi Joan. Ketika memutuskan untuk menikahi Joan, dia melakukan 3 kali upacara, yaitu cara yahudi, protestan dan sipil. Joan meninggalkan karirnya sebagai penari dan tertarik menjadi mitra intelektual dan editor bagi Erikson. Dia memberikan pondasi stabilitas emosional dan sosial kehidupan Erikson dan menolongnya untuk mengembangkan pendekatan kepribadian. Demikian berartinya kehadian Joan bagi Erikson, sampai saudara Erikson mengatakan bahwa ” dia tidak pernah akan dapat apa-apa kalau tanpa Joan (dalam Friedman, 1999 : 86).

Pada tahun 1933 seiring dengan meningkatnya ancaman Nazi, Erikson berpindah ke Denmark, kemudian ke Amerika Serikat dan menetap di Boston. Erikson membuka praktek psikoanalitik pribadi dengan spesialisasi penanganan anak-anak. Dia berafiliasi dengan klinik Henry Murray dan memberikan layanan diagnostik, diapun terlibat dalam kegiatan di pusat bimbingan untuk gangguan emosional dan menjadi staf di rumah sakit umum Messachussets.

Erikson mulai belajar kembali di Harvard untuk meraih gelar Ph.D (doktor) dalam bidang psikologi, tetapi dia gagal dalam kursus pertama dan memutuskan untuk keluar karena merasa hasilnya tidak memuaskan. Pada tahun 1936 dia menerima undangan dari Institute of Human Relation di Universitas Yale, dimana dia mengajar di sekolah kedokteran dan melanjutkan kegiatan psikoanalisisnya kepada anak-anak. Erikson bekerja sama dengan antropolog dari Yale untuk melakukan penelitian mengenai pengasuhan anak pada suku Indian Sioux di South Dakota. Hasil penelitian ini memperkuat kepercayaannya bahwa budaya sangat berpengaruh terhadap masa kanak-kanak. Erikson meluaskan idenya di Institut of Human Development di University of California at Barkeley. Tidak seperti kebanyakan psikoanalis lainnya, Erikson menginginkan sebanyak mungkin mendapatkan pengalaman klinisnya, dia melihat adanya keterhbungan yang erat antara kepribadian dan budaya dan baginya yang disebut normal adalah apabila emosinya tidak terganggu.

Pada tahun 1950 Erikson bekerjasama dengan Austen Riggs di Stockbridge Massachussetts, untuk membangun sebuah fasilitas penanganan gangguan emosional pada orang dewasa. 10 tahun kemudian dia kembali ke Harvard dan mengajar di seminar pascasarjana dan kemudian memberikan kuliah mengani siklus kehidupan manusia, sebuah mata kuliah yang sangat populer di tingkat S1 sampai kemudian pensiun pada tahun 1970. Pada usia 84 Erikson menerbitkan buku mengenai usia tua. Ketika meninggal tahun 1994,

dia mengatakan bahwa dirinya mengalami distress dan dia tidak pernah tahu siapa bapaknya yang sesungguhnya.

C. Pandangan Erik Erikson Mengenai Manusia

Erikson adalah ahli teori kepribadian yang menggambarkan kekuatan dasar manusia dalam pandangan yang optimis. Dia juga percaya bahwa setiap orang akan sukses dalam memenuhi harapan, tujuan dan kebijaksanaan atapun kebajikan lainnya karena manusia memiliki potensi untuk melakukan hal tersebut, dan tidak ada sesuatupun dalam alam yang dapat mencegahnya. Kita juga tidak dapat menghindarkan diri dari konflik, kecemasan dan neurosis karena ada kekuatan instinktif.

Teori Erikson memperkenalkan optimisme dalam hidup, karena setiap tahapan pertumbuhan psikososial menawarkan hasil yang positif meskipun berpusat pada krisis. Kita memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap situasi tersebut dengan cara adaptasi. Meskipun kita gagal dalam satu tahapan dan mengembangkan respon maladaptif atau kelemahan dasar, kita masih memiliki harapan untuk berubah pada tahapan berikutnya.

Manusia memiliki potensi untuk mengarahkan pertumbuhan kita secara sadar selama perjalanan hidup. Kita tidak secara eksklusif menghasilkan pengalaman masa anak-anak. Meskipun kita memilki sedikit kontrol selama empat tahapan awal perkembangan, kita masih dapat mencapai kemandirian dan memiliki kemampuan untuk memilih cara untuk merespon krisis dan tuntutan masyarakat. Masa kanak-kanak berpengaruh penting, tidak hanya pada tahapan akhir yang dapat meniadakan kondisi kurang menguntungkan pada pengalaman awal.

Pada empat tahapan awal kehidupan, pengalaman yang kita diekpose oleh orang tua, guru, teman sebaya dan berbagai kesempatan bersifat luas dan di luar kontrol. Kita memiliki lebih banyak kesempatan untuk melatih kebebasan berkehendak selama 4 tahapan awal, meskipun sikap dan kekuatan yang kita miliki dibentuk selama awal tahapan akan berpengaruh kepada pilihan.

Secara umum Erikson percaya bahwa kepribadian lebih banyak dipengaruhi oleh belajar dan pengalaman dibandingkan dengan bawaan (hereditas). Pengalaman psikososial menjadi penentu terbesar, bukan kekuatan biologis instinktif.

D. Konsep Utama Dalam Teori Pendekatan Sepanjang Kehidupan

Kebingungan identitas

Dalam observasinya terhadap orang Indian Sioux di South dakota dan California dia mencatat beberapa gejala psikologis yang tidak dapat dijelaskan dalam teori Freud yang ortodoks. Gejala-gejala yang diperlihatkan berhubungan dengan keterasingan dari tradisi budaya dan ketidakjelasan citra diri atau identitas diri. Fenomena ini oleh Erikson pada mulanya disebut dengan **Kebingungan identitas**, kondisi serupa didapatkan pada hasil observasinya terhadap beberapa orang veteran perang dunia kedua yang mengalami gangguan emosional. Menurut Erikson penderitaan mereka tidak disebabkan oleh konflik yang direpress tetapi karena mengalami kebingungan yang disebabkan oleh pengalaman perang yang traumatik. Kondisi ini membuat mereka tercabut dari budayanya. Para veteran mengalami kebingungan dengan identitas diri serta mengenai siapa dan apa yang mereka lakukan.

Tahapan Psikososial dalam perkembangan kepribadian

Erik H Erikson, menyusun teori perkembangan yang ditinjau dari perspektif perkembangan psikologis dan sosial, sehingga disebutnya dengan perkembangan psikososial. Erikson membagi tahap perkembangan menjadi 8 tahapan. Empat tahap pertama sama dengan teori Freud, yaitu *oral, anal, phallik* dan *latensi*. Perbedaan utama antara teorinya dengan Freud adalah Erikson menekankan kepada hubungan psikososial sementara Freud lebih memfokuskan kepada faktor biologis.

Erikson menyatakan bahwa proses perkembangan diatur oleh prinsip epigenetic dari kematangan (*epigenetic principle of maturation*). Dalam hal ini kekuatan bawaan ditentukan oleh karakteristik tahap perkembangan. Kata awal *Epi* berarti di atas, kekuatan sosial dan lingkungan memberikan pengaruh yang sangat besar, sementara genetik pada tahap (*predetermine*) ditetapkan sebelumnya pada saat tahapan perkembangan direalisasi. Dengan cara ini perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh faktor sosial dan juga faktor biologis atau oleh variabel situasional maupun personal.

Teori Erikson mengenai perkembangan manusia terdiri dari rangkaian konflik pribadi. Potensi dari konflik ini terjadi pada kelahiran sebagai predisposisi; kemudian mengemuka pada tahapan yang berbeda ketika lingkungan memerlukan adaptasi tertentu. Setiap konfrontasi dengan lingkungan disebut dengan **krisis**. Krisis melibatkan pertukaran perspektif yang mempersyaratkan kita untuk memfokuskan ulang energi instinktif dalam menyesuaikan dengan kebutuhan setiap tahapanan dalam siklus hidup.

Setiap tahapan perkembangan memiliki krisisnya masing-masing atau titik balik yang memerlukan beberapa perubahan dalam kepribadian dan perilaku manusia. Manusia mungkin akan berespon terhadap krisis melalui salah satu dari dua cara, yaitu dengan cara maladaptif (negatif) ataupun dengan cara yang adaptif (positif). Hanya ketika menyelesaikan sebuah konflik kepribadian berlanjut dalam tahapan perkembangan yang normal dan memperoleh kekuatan untuk menghadapi krisis pada tahap berikutnya. Jika konflik dalam beberapa tahapan tidak terselesaikan, kita mungkin kurang dapat beradaptasi dengan masalah berikutnya. Mekipun masih ada kemungkinan untuk mencapai hasil yang baik di masa depan, tetapi menjadi lebih sulit.

Erikson masih percaya bahwa ego harus terlibat dalam penanganan maladaptif sepertinya halnya cara yang adaptif. Misalnya, pada masa orok, tahapan perkembangan psikososial pertama, kita dapat berespon terhadap krisis dari ketidakberdayaan dan ketergantungan dengan mengembangkan perasaan percaya (*trust*) atau perasaan tidak percaya (*mistrust*). Trust bersifat lebih adaptif cara yang tepat untuk menangani (*coping*) secara nyata menunjukan sikap psikologis yang lebih sehat. Setiap orang juga harus mengembangkan beberapa tahapan *mistrust* sebagai bentuk perlindungan. Jika kita sepenuhnya percaya dan mudah tertipu. Kita akan menjadi ringkih terhadap upaya orang yang akan memperdaya, menyesatkan ataupun memanipulasi kita. Idealnya setiap tahapan perkembangan memiliki isi ego berupa sikap positif atau adaptif, namun kita akan menyeimbangkan beberapa porsi dari sikap negative. Hanya dengan demikian krisis akan diselesaikan dengan memuaskan.

Tabel 5.1. tahapan perkembangan psikosial dari Erikson dan kekuatan dasar

Tahapan	Umur	Cara penangan yang adaptif Vs Maladaptif	Kekuatan dasar
Oral sensori	Lahir – 1 tahun	Kepercayaan Vs tidak percaya	Harapan
Anal otot	1 – 3 tahun	Otonomi Vs ragu dan malu	Keinginan
Genital	3 – 5 tahun	Inisiatif Vs bersalah	Tujuan
Latensi	6 – 11 tahun	Kerajinan Vs inferioritas	Kompetensi
Adolescensce	12 – 18 tahun	Ikatan identitas Vs kebingungan peran	Ketaatan
Dewasa muda	18 – 35 tahun	Intimasi Vs isolasi	Cinta

Dewasa	35 – 55 tahun	Generativity Vs Stagnasi	Peduli (care)
Matang – masa tua	55 tahun lebih	Integritas ego Vs keputus asaan	Kebijaksanaan

Kepercayaan Dasar Vs Kecurigaan Dasar (awal pra kanak-kanak (0 – 1 tahun)

Tahapan ini paralel dengan tahapan oral dalam perkembangan psikoseksual dari Freud. Terjadi pada tahun pertama kehidupan, Saat dimana kita sangat tidakberdaya. Anak sangat tergantung pada ibu atau orang yang dianggap ibu. Ibu menjadi sumber kasih sayang dan memenuhi kebutuhan anak. Ibu selalu diharapkan keberadaannya pada saat dibutuhkan. Ibu menjadi figur dipercaya dan diandalkan. Apabila fase ini berhasil dilalui dengan baik, anak akan mengembangkan kepercayaan kepada dirinya dan orang lain, dia akan belajar menerima dan memberi. Erikson mengatakan bahwa harapan yang terpenuhi pada awal identitas ego akan terus diingat dan membentuk semacam pertalian kepercayaan dengan ibu.

Sebaliknya apabila Ibu menolak, tidak memberi perhatian atau perilakunya tidak konsisten, menarik diri, dia tidak berada di tempat pada saat dibutuhkan, atau Ibu terlalu cepat /mendadak menyapih, ataupun sering membentak, memaki, memukul bahkan sampai menelantarkan, maka anak akan mengembangkan ketakutan akan isolasi; kecemasan kehilangan ibu, muncul kecurigaan, ketidakpercayaan kepada diri dan lingkungan.

Meskipun pola kepercayaan ataupun ketidakpercayaan sebagai sebuah dimensi dari kepribadian yang diatur pada masa orok. Masalah yang terjadi akan kembali muncul pada tahapan perkembangan selanjutnya. Misalnya sebuah hubungan ideal antara bayi dengan ibu menghasilkan tingkat kepercayaan yang tinggi, tetapi perasaan aman dari kepercayaan ini dapat hancur jika ibu meninggal atau pergi dari rumah. Jika terjadi ketidakpercayaan dalam kepribadian maka menurut Erikson ketidakpercayaan anak dapat diganti oleh hubungan yang penuh cinta dan kesabaran dari guru dan teman.

Kekuatan utama dari harapan diasosiasikan dengan keberhasilan resolusi dari krisis selama tahapan oral-sensori. Erikson menggambarkan kekuatan ini sebagai kepercayaan dari hasrat kita yang harus dipuaskan. Harapan meliputi perasaan yang persisten dari kepercayaan diri, sebuah perasaan yang kan memlihara meskipun kadang-kadang kita mundur kembali.

Otonomi Vs rasa malu dan ragu-ragu (akhir masa pra kanak-kanak, sekitar 2 - 4 tahun)

Tahapan ini paralel dengan fase anal dari Freud yang berlangsung pada umur 2-3 tahun. Pada fase ini anak mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat, mereka sudah mampu melakukan berbagai kegiatan untuk keperluan sendiri (otonomi). Mereka mulai belajar untuk berkomunikasi dengan lebih efektif, belajar berjalan, memanjat, mendorong, menarik dan memegang barang tertentu. Anak-anak mendapatkan kebanggaan atas kemampuan ini dan biasanya menginginkan lebih lebih banyak lagi kegiatan yang dapat ia lakukan.

Bagian penting dalam fase ini adalah ketika pertama kalinya anak dapat berlatih membuat pilihan sehingga memiliki pengalaman atas kekuasaan dan otonominya. Meskipun masih tergantung kepada orang tua, mereka mulai melihat dirinya sebagai seorang pribadi yang terpisah atau melihat kekuatan atas hak-hak mereka, mereka ingin berlatih menemukan kekuatan baru. Pertanyaan kunci ”berapa banyak kesempatan yang diberikan masyarakat – dalam hal ini orang tuanya – untuk mengekspresikan diri sendiri dan menunjukan apapun yang mereka dapat lakukan?”.

Apabila dilihat dari kemampuan yang dimiliki anak pada fase ini, menurut Erikson hal penting yang harus dilakukan adalah menahan dan membiarkan (melepaskan). Dia mempertimbangkan prototipe untuk beraksi terhadap konflik yang terjadi dikemudian hari melalui sikap dan perilaku. Misalnya menahan diri untuk menunjukan cara mencintai atau bermusuhan, membiarkan mereka melepaskan kemarahan yang merusak atau passivitas santai.

Krisis utama yang terjadi antara orang tua- anak pada fase ini adalah *toilet training.* Anak berpikir bahwa dia akan menahan atau membiarkan pergi pada waktu dan tempat yang tepat. Orang tua diharapkan membiarkan anak-anaknya untuk melanjutkan toilet training berkali-kali meskipun akan membuat kita jengkel. Orang tua mungkin akan membatasi kebebasan berkehendak dari anak dengan memaksa mereka melatih, dan kadang memperlihatkan ketidaksabaran dan marah ketika anak-anaknya berprilaku tidak tepat. Apabila orang tua merintangi kebebasan, anak-anak mengalami frustrasi dalam berlatih kemandirian sehingga anak akan mengembangkan perasaan ragu dan merasa malu. Untuk itu orang tua diharapkan dapat bertindak tegas tetapi tetap melindungi, mendukung dan memberi kesempatan kepada keinginan otonomi serta melindungi dari keraguan dan rasa bersalah. Apabila fase ini berhasil dilalui dengan baik, anak akan mengembangkan otonomi, dengan memandang diri sebagai pribadi yang terpisah dari orang tua, meskipun masih tergantung. Sebaliknya apabila gagal anak akan mengembangkan rasa malu dan ragu,

merasa diri tidak mampu dan selalu meragukan diri sendiri. Enggan belajar keterampilan dasar, seperti berjalan dan berbicara serta ada keinginan untuk menyembunyikan ketidakmampuannya.

Kekuatan dasar yang dikembangkan pada fase otonomi adalah ” keinginan” dalam berlatih kebebasan untuk memilih dan mengendalikan diri dalam menghadapi tuntutan masyarakat.

Inisiatif Vs Rasa Bersalah (awal masa kanak, 3-5 tahun)

Tahapan lokomotor genital ini paralel dengan fase phalik dalam teori Freud. Kemampuan mental dan motorik terus berkembang, mereka menunjukan hasrat yang kuat untuk otonomi melalui berbagai kegiatan. Inilah fase melakukan eksplorasi lingkungan (menjelajah, memahami informasi melalui bahasa, pengembangan imajinasi), anak mengembangkan pemahaman peran sesuai identitas seksual (identifikasi terhadap orang tua).

Inisiatif mungkin juga berkembang dalam bentuk fantasi yang diwujudkan dalam keinginan untuk memiliki orang tua yang berbeda jenis kelamin dan bersaing dengan orang tua yang memiliki jenis kelamin yang sama (sama dengan *oedipus kompleks* dari Freud). Bagaimana reaksi orang tua dalam kegiatan yang swakarsa dan fantasi, apakah mereka akan menghukum atau menghalangi anak-anak untuk menunjukkan inisiatifnya, anak-anak akan mengembangkan perasaan bersalah, dan ini akan berpengaruh terhadap orientasi diri sepanjang hidupnya.

Apabila anak berhasil melalui fase ini dengan baik, Ia akan mengembangkan inisiatif, memiliki daya imajinasi yang berkembang dan memiliki keinginan untuk selalu menguji kenyataan, sehingga kadang akan terlihat seperti meniru orang dewasa dan berusaha untuk mendapat peranan (*role*) dalam lingkungan sosialnya. Sebaliknya apabila gagal, anak akan mengembangkan rasa bersalah, terlihat tidak memiliki spontanitas, Iri yang kekanak-kanakan, *castration complex*, curiga, mengindar/ mengelak, serta memiliki hambatan untuk mendapat peranan (*role*) dalam lingkungan sosial. Kekuatan dasar pada fase ini adalah ”tujuan” yang muncul dari inisiatif, tujuan ini meliputi keberanian untuk melihat dan mengejar tujuan.

Kerajinan/ketekunan Vs Rendah Diri, (pertengahan masa kanak-kanak 6 – 11 tahun)

Tahapan ini sama dengan fase latensi dari Freud. Di usia ini anak-anak mulai sekolah mulai terlihat adanya pengaruh lingkungan sosial yang baru. Idealnya di rumah maupun di sekolah anak mendapatkan pengalaman belajar dan bekerja yang baik. Pada fase ini akan akan mengembangkan pengetahuan keterampilan, berusaha mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya, mengembangkan upaya mencapai prestasi. Menurut Erikson ”Penguasaan dasar mengenai teknologi dikembangkan ketika anak sudah siap untuk memegang perkakas, tols dan senjata yang biasa digunakan oleh orang dewasa (1959 : 83)

Peran orang tua dan guru sangat menentukan keberhasilan mereka dalam mengembangkan dan menggunakan kemampuan barunya. Untuk itu orang tua dan guru diharapkan memberi dorongan dan penghargaan. Apabila berhasil melalui fase ini dengan baik, anak akan memiliki kemampuan sosial, memiliki motivasi berkarya/berprestasi akademis, dapat melaksanakan tugas-tugas dengan baik, memiliki identifikasi tugas dan menempatkan fantasi dan permainan pada perspektif yang lebih baik. Sebaliknya apabila mereka ditolak, dimaki dan diejek mereka akan mengembangkan perasaan inferior dan tidak mampu, mereka akan gagal (rendah diri) ia akan menghindari persaingan, tidak termotivasi untuk berprestasi, memiliki kebiasaan kerja buruk, merasa tidak akan ada perubahan meskipun sudah berusaha, seringkali merasa tidak berguna dan dalam bekerja seringkali bersikap seperti budak, artinya bekerja hanya apabila disuruh.

Kekuatan dasar pada fase ini adalah kompetensi, yaitu penggunaan seluruh kemampuan dan kecerdasan untuk mengejar dan menyelesaikan tugas. Keberhasilan dalam menyelesaikan krisis dalam setiap fase pada empat tahapan perkembangan pada masa kanak-kanak tergantung orang lain. Penyelesaian lebih berfungsi untuk menentukan apa yang dapat dilakukan kepada mereka bukan apa yang anak-anak bisa lakukan untuk dirinya sendiri. Meskipun anak-anak mengalami peningkatan kemandirian mulai dari lahir sampai usia 11 tahun, tetapi masih dibawah pengaruh orang tua dan guru, mereka adalah orang yang paling penting dalam hidupnya selama waktu tesebut.

Pada empat tahapan berikutnya anak-anak akan meningkatkan pengendalian yang lebih besar terhadap lingkungan. Secara sadar kita memilih teman, sekolah, karir, pasangan dan juga kegiatan liburan. Bagaimanapun pilihan sengaja ini secara jelas dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian yang berkembang selama tahap perkembangan mulai dari lahir sampai remaja. Apakah ego kita menunjukan kepercayaan utama, otonomi, inisiatif dan

ketekunan, atau sebaliknya mistrust, ragu, bersalah dan inferior akan menentukan dengan jelas hidup kita.

Ikatan Identitas Vs Kebimbangan Peran : Krisis identitas (12 – 18 tahun)

Fase berlangsung pada usia remaja, usia 12 – 18 tahun. Pada fase ini kita akan mengalami transisi dari masa anak ke masa dewasa. Terjadi perubahan fisik dan psikologis yang cepat. Pada fase ini anak harus menghadapi dan menyelesaikan krisis dari identitas ego sehingga perlu dukungan. Pada saat ini anak membentuk citra diri, integrasi antara pemikiran mengenai diri sendiri dan pemikiran orang lain mengenai diri anak.

Pembentukan dan penerimaan identitas diri merupakan proses yang sulit, seringkali diisi dengan kecemasan. Para remaja bereksperimen dengan berbagai peran dan ideologi, berusaha untuk mencari kesesuaian yang paling pas. Apabila proses ini dilalui dengan baik, akan terbentuk gambaran diri yang kongruen (sesuai) dan konsisten. mereka memiliki sikap dan perspektif mantap tentang masa depan, memiliki keyakinan diri, berani mencoba peran serta mau belajar sesuatu yang baru. Individu mampu berperan sesuai identitas seksual sehingga mampu membina hubungan heteroseksual.

Sebaliknya apabila tidak dilalui dengan baik, bahkan sampai gagal, maka akan terjadi mengalami krisis identitas yang ditunjukan dengan kebimbangan peran, merasa tidak mampu melakukan suatu pekerjaan, merasakan Kebimbangan peran sesuai identitas seks, kebimbangan otoritas, kebimbangan nilai dan Kebimbangan dalam hubungan heteroseksual. Mereka bahkan akan menarik diri dari urutan kehidupan normal (sekolah, bekerja dan menikah). Kondisi ini juga dialami oleh Erikson ketika mengalami krisis ini dengan melakukan beberapa tindakan kriminal dan penyalahgunaan obat. Meskipun suatu identitas negatif seperti yang didefinisikan oleh masyarakat lebih disukai tanpa identitas, meskipun tidak terlalu memuaskan seperti halnya identitas positif.

Menurut Erikson, secara potensial akan berpengaruh kuat terhadap teman sebanya dalam perkembangan identitas ego pada masa remaja. Erikson mencatat bahwa asosiasi yang berlebihan dengan ikon budaya popular yang dapat menghambat perkembangan ego, contoh banyak remaja mengidolakan artis pujaan, sehingga meniru berbagai hal yang dilakukan oleh artis tersebut, bagi orang dewasa akan terlihat keanehan penampilan ataupun perilaku mereka.

Kekuatan utama yang dapat dikembangkan selama remaja adalah kesetiaan (*fidelity*) yang muncul dari ikatan identitas ego. Kesetiaan berisikan ketulusan, kejujuran dan tanggung jawab terhadap tugas dalam hubungannya dengan orang lain.

Keakraban Vs Keterasingan (akhir masa remaja sampai 35 tahun)

Selama fase ini berlangsung individu membangun hubungan yang lebih mandiri dengan orang tua dan institusi quasi-parental, seperti kampus dan mulai berfungsi sebagai orang matang dan bertanggung jawab. Individu mulai melakukan beberapa bentuk kegiatan yang produktif dan membangun hubungan yang akrab, munculnya pembentukan hubungan afektif (penuh perasaan) yang tetap dan mendalam dengan lawan jenis. Berusaha untuk membina pertemanan yang sangat akrab. Keintiman berisikan perasaan peduli dan komitmen, emosi tersebut ditampilkan secara terbuka, tanpa melarikan diri kepada perlindungan diri (*self-protection*) atau mekanisme pertahanan diri dan tanpa ketakutan akan kehilangan identitas diri. Individu dapat menggabungkan identitas dirinya dengan identitas orang lain, tanpa tenggelam atau kehilangan identitas sendiri.

Apabila fase ini dilalui dengan baik, individu akan tumbuh dengan rasa persatuan dan kasih sayang, mampu berhubungan dengan orang lain serta mampu membina hubungan intim dengan lawan jenis dan melakukan hubungan seksual dengan pasangan. Sebaliknya apabila gagal, individu akan berusaha menghindari keakraban, suka berganti-ganti pasangan, seringkali melakukan penyangkalan dan menyendiri serta menghindari hubungan intim dengan pasangan.

Kekuatan dasar yang muncul dari keintiman pada orang dewasa muda adalah “cinta”, yang menurut Erikson menjadi sifat baik terbesar manusia, dia menggambarkan sebagai berbagi kesetiaan dalam berbagi identitas, penggabungan seseorang dengan orang lain.

Generativitas Vs Stagnasi (35 - 55 tahun)

Terjadi pada masa dewasa, kurang lebih 35 sampai 55 tahun. Merupakan tahap kematangan ada keinginan individu untuk membuka diri pada dunia luas (masyarakat), bukan hanya terfokus kepada keluarga, ada upaya mengembangkan karya, memelihara, membina dan mendidik generasi muda dengan mengembangkan hobi, mengembangkan

spiritual. Keberhasilan melalui fase ini akan membuat individu mengembangkan kepuasan hidup, Melihat kehidupan sebagai suatu langkah maju yang berharga, Ia akan produktif dan kreatif bagi diri sendiri maupun orang lain serta akan memberi rasa bangga dan bahagia pada orang tua dewasa, mereka berperan dalam membangun dan membimbing generasi muda.

Erikson percaya bahwa semua lembaga, baik bidang bisnis, birokrasi, maupun pendidikan, memberi kesempatan untuk menunjukan generativitas ini. Sehingga apapun organisasi atau kegiatanya, kita selalu menemukan cara untuk menjadi mentor, guru, atau pembimbing orang yang lebih muda untuk menjadi anggota masyarakat yang lebih baik. Apabila orang mengalami kegagalan mengeluarkan generativitas, reaksi yang terjadi adalah munculnya stagnasi, regresi dan sikap terpikat pada diri sendiri, Egosentris tidak produktif, cepat puas diri, merasa tidak mampu, mencintai diri yang berlebihan Pemiskinan pribadi dan mengasihani diri. Erikson menggambarkan kesulitan emosional pada usia paruh baya sama dengan apa yang digambarkan oleh Jung mengenai krisis paruh baya. Mereka mungkin akan mengalami regressi kepada tahapan keintiman palsu (*pseudo-intimacy*), memperturutkan diri seperti yang dilakukan anak-anak, mereka mungkin menjadi cacat (invalid) secara fisik maupun psikologis karena menyerap semua keinginan sendiri dan kenyamanan.

Kekuatan dasar yang muncul dari generativitas adalah kepedulian (*care*). Erikson mendefinisikan care dengan kepedulian luas kepada orang lain dan percaya hal ini akan terwujud dalam keinginan untuk mengajar, tidak hanya menolong orang tetapi juga mengisi identitas mereka.

Integritas Ego Vs Keputusasaan (55 tahun lebih)

Merupakan fase terakhir dari perkembangan psikososial, kematangan dan usia tua. Setiap orang memiliki Keterbatasan eksistensi usia lanjut dan menghadapi kematian. Sikap yang muncul dikuasai oleh cara kita mengevaluasi seluruh perjalanan hidup. Pada usia ini upaya keras untuk melengkapi. Kita akan memerika dan merefleksi seluruh kehidupan dan melakukan evaluasi akhir.

Mereka yang melihat makna hidup secara positif, menciptakan keharmonisan eksistensi diri berhasil, memiliki Integritas, memiliki perasaan berarti dalam hidup, merasakan kebahagiaan, mengembangkan toleransi yang mendalam, memiliki kebijaksanaan, dapat menghargai kontinuitas masa lampau, sekarang dan yang akan

datang. Sebaliknya, apabila merasa telah gagal, melihat kehidupan masa lalu dengan perasaan frustrasi, marah atas kesempatan yang terbuang dan menyesali kesalahan masa lalu. maka akan memunculkan perasaan tidak berarti dalam hidup, merasa putus asa, perasaan muak dan tidak dapat menerima kehidupannya, kehilangan kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain, selalu menginginkan kesempatan untuk mengulangi kembali hidup, takut menghadapi kematian serta tidak memiliki spiritualitas.

Kekuatan dasar yang berkaitan dengn tahapan perkembangan akhir adalah ”kebijaksanaan” yang muncul dari integritas ego. Kebijaksanaan menampilan keterkaitan dengan seluruh perjalanan hidup, menyampaikan kepada generasi berikutnya dalam integrasi pengalaman yang digambarkan dengan sangat baik sebagai ”warisan”

Kelemahan dasar

Sama dengan kemunculan dari kekuatan dasar, kelemahan dasar dalam setiap tahapan perkembangan psikososial juga ada. Kita mencatat tahap paling awal bahwa cara adpatif dan maladaptif untuk mengatasi krisis setiap tahap perkembangan tergantung dalam identitas ego dalam bentuk keseimbangan kreatif. Meskipun isi utama adalah sikap adaptif, tetapi juga berisi sikap negatif.

Dalam perkembangan yang tidak seimbang, ego berisi hanya satu sikap, apakah adaptif maupun maladaptif. Erikson menyebut hal ini dengan maldevelopment. Ketika hanya berisi yang positif, adaptif dan menekankan penampilan dalam ego, kondisi ini dikatakan maladaptif. Ketika hanya beisi penekanan negatif kondisi ini disebut dengan **malignant** (sangat berbahaya), maladaptasi akan menyebabkan neurosis, sementara malignant akan menyebabkan psikosis.

Erikson mengharapkan bahwa kedua kondisi ini akan diperbaiki melalui psikoterapi. Maladaptasi yang lebih sedikit gangguannya, juga dapat di adaptasi ulang (*readaptation*), dengan bantuan perubahan lingkungan, dukungan hubungan sosial, keberhasilan adaptasi pada tahapan selanjutnya.

Tabel 8.2. Penekanan kesalahan perkembangan (maldevelopmental) dari Erikson

Tahapan	**Cara untuk coping**	**Malaperkembangan**
Sensori oral	Trust	Sensori malajustment

	Mistrust	Menarik diri
Otot anal	Otonomi Ragu, malu	Diliputi perasaan malu Tekanan (*compulsion*)
Lokomotor genital	Inisiatif Bersalah	Kejam (*ruthlessness*) Penghambatan
Latensi	Ketekunan Inferioritas	Keahlian sempit kelembaman (*Inersia*)
Remaja	Ikatan identitas Kebingungan peran	Fanatisme Penolakan
Dewasa muda	Keintiman Isolasi	Kebolehan (*promiscuity*) Eksklusifitas
Dewasa	Generativitas Stagnasi	Perluasan berlebihan Penolakan
Matang dan usia tua	Integritas ego Putus asa	Kesombongan Hina

E. Latihan

Berikan penjelasan secara singkat dan jelas atas pertanyaan berikut ini :

1. Apa kesamaan dan perbedaan konsep Erik Erikson dengan konsep dari Sigmund Freud mengenai perkembangan manusia?.
2. Apa yang dimaksud dengan konsep gangguan dalam teori Erik Erikson ?
3. Apa yang menyebabkan terjadinya krisis identitas ?
4. Sebutkan tahapan perkembangan psikososial menurut Erikson !
5. Apa yang dimaksud dengan kelemahan dasar dan apa upaya penanganan yang dapat dilakukan ?

F. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan dari pembahasan di atas adalah sebagai berikut

1. Teori dari Erikson percaya bahwa manusia memiliki kekuatan dasar dan potensi untuk memenuhi harapan, tujuan dan kebijaksanaan. Optimisme Erikson didasarkan kepada keyakinan bahwa setiap tahapan pertumbuhan psikososial menawarkan hasil yang

positif meskipun berpusat pada krisis, karena setiap orang memiliki kemampuan untuk beradaptasi.

2. Manusia memiliki potensi untuk mengarahkan pertumbuhan kita secara sadar selama perjalanan hidup. Kita tidak secara ekslusif menghasilkan pengalaman masa anak-anak. Meskipun kita memilki sedikit kontrol selama empat tahapan awal perkembangan, kita masih dapat mencapai kemandirian dan memiliki kemampuan untuk memilih cara untuk merespon krisis dan tuntutan masyarakat. Masa kanak-kanak berpengaruh penting, tidak hanya pada tahapan akhir yang dapat meniadakan kondisi kurang menguntungkan pada pengalaman awal.
3. Secara umum Erikson percaya bahwa kepribadian diperngaruhi oleh belajar dan pengalaman dibandingkan dengan bawaan (hereditas). Pengalaman psikososial menjadi penentu terbesar. bukan kekuatan biologis instinktif.
4. Konsep utama dari teori Erikson pertama mengenai Kebingungan identitas, konsep ini didasarkan pada asumsi bahwa orang akan mengalami ketidakjelasan identitas apabila tercabut dari budayanya. Kondisi ini meskipun didasarkan kepada penelitian mengenai suku Indian Sioux dan para veteran perang, tetapi juga merupakan refleksi atas pengalaman hidup yang dialami oleh Erikson sendiri,
5. Konsep kedua adalah mengenai tahapan Psikososial dalam perkembangan kepribadian, Erikson, menyusun teori perkembangan yang ditinjau dari perspektif perkembangan psikologis dan sosial, Erikson membagi tahap perkembangan menjadi 8 tahapan. Empat tahap pertama sama dengan teori Freud, yaitu oral, anal, phallik dan latensi. Perbedaan utama antara teorinya dengan Freud adalah Erikson menekankan kepada hubungan psikososial sementara Freud lebih memfokuskan kepada faktor biologis. Setiap tahapan perkembangan memiliki krisisnya masing-masing atau titik balik yang memerlukan beberapa perubahan dalam kepribadian dan perilaku kita. Tahapan perkembangan psikososial terdiri dari Kepercayaan Dasar Vs Kecurigaan Dasar (awal pra kanak-kanak (0 – 1 tahun), Otonomi Vs rasa malu dan ragu-ragu (akhir masa pra kanak-kanak, sekitar 2 - 4 tahun), Inisiatif Vs Rasa Bersalah (awal masa kanak, 3-5 tahun), Kerajinan/ketekunan Vs Rendah Diri, (pertengahan masa kanak-kanak 6 – 11 tahun), Ikatan Identitas Vs Kebimbangan Peran : Krisis identitas (12 – 18 tahun), Keakraban Vs Keterasingan (akhir masa remaja sampai 35 tahun), Generativitas Vs Stagnasi (35 - 55 tahun), Integritas Ego Vs Keputusasaan (55 tahun lebih)
6. Dalam kaitannya dengan konseling psikoterapi Erikson memunculkan konsep mengenai kelemahan dasar. Kelemahan dasar terjadi dalam setiap tahapan perkembangan

psikososial pada tahap paling awal bahwa cara adaptif dan maladaptif untuk mengatasi krisis setiap tahap perkembangan tergantung dalam identitas ego dalam bentuk keseimbangan kreatif. Meskipun isi utama adalah sikap adaptif, tetapi juga berisi sikap negatif. Erikson menyebutnya *maldevelopment*. Ketika hanya berisi yang positif, adaptif dan menekankan penampilan dalam ego, kondisi ini dikatakan maladaptif. Ketika hanya beisi penekanan negatif kondisi ini disebut dengan **malignant** (sangat berbahaya), maladaptasi akan menyebabkan neurosis, sementara malignant akan menyebabkan psikosis. Kedua kondisi dapat diperbaiki melalui psikoterapi. Maladaptasi yang lebih sedikit gangguannya, juga dapat di adaptasi ulang (*readaptation*), dengan bantuan perubahan lingkungan, dukungan hubungan sosial, keberhasilan adaptasi pada tahapan selanjutnya.

G. Sumber Bacaan

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Erikson, E.H. 1968. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton

Friedman, L.J. 1999. Identitiy Architect : A Biography of Erik H. Erikson. New York : Simon & Schuster.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Moghadam, F,M, 2005. *Great Ideas in Psychology : a Cultural and Historical Introduction*. Oxford : One World.

BAGIAN TIGA

PRESPEKTIF BEHAVIORISME

Bab 9

B.F Skinner

BEHAVIORISME

S. Pengantar

Kekuatan kedua yang memiliki pengaruh besar terhadap ilmu psikologi adalah behaviorisme. Konsep-konsep yang dikembangkan dalam behaviorisme sangat berbeda dengan aliran sebelumnya (psikoanalisis). Berbeda dengan psikoanalisis yang menekankan kepada kehidupan intrapsikis dan ketidaksadaran, maka behaviorisme sangat menekankan perilaku yang terlihat dan dapat diukur. Bagi para behavioris, kehidupan intrapsikis hanya merupakan sesuatu yang semu dan tidak dapat dibuktikan, karenanya adalah sebuah kebodohan apabila kita memfokuskan diri kepada sesuatu yang tidak jelas.

Pada awalnya konsep behaviorisme didasarkan atas penelitian yang dilakukan oleh Pavlov, yang dikenal teori pengkondisian klasik (*classical conditioning*), dalam tahap berikutnya dikembangan oleh John Watson dan selanjutnya diperluas oleh Skinner. Behaviorisme atau dikenal sebagai teori belajar adalah aliran dalam psikologi yang populer dan hingga saat ini digunakan dalam berbabai upaya pengubahan tingkah laku, termasuk dalam kegiatan pembelajaran formal.

Meskipun seperti dijelaskan di atas bahwa terdapat beberapa tokoh sebelum Skinner, tetapi dalam bab ini pembahasan mengenai behaviorisme akan memfokuskan kepada teori yang dikembangkan B.F. Skinner

T. Biografi singkat Skinner

Burrhus Frederic Skinner lahir 20 Maret 1904, di kota kecil Susquehanna Pennsylvania. Ayahnya adalah seorang pengacara, dan ibunya seorang ibu rumah tangga. Ia dibesarkan dalam lingkungan Kristen ortodoks yang biasa bekerja keras.

Pada masa kecilnya Burrhus adalah anak yang aktif, menyukai alam bebas, senang membangun sesuatu, dan menikmati kegiatan sekolah. Hidupnya hampir tanpa tragedi, mungkin peristiwa yang dianggap khusus adalah ketika kakaknya meninggal pada usia 16

karena penyakit aneurisma serebral. Burrhus menerima gelar BA dalam bahasa Inggris dari Hamilton College New York. Burrhus bukan orang yang mudah membangun hubungan sosial, tidak cocok dengan saudara-saudaranya dan kurang menikmati hubungan sosial dengan teman-teman. Dia tidak menonton pertandingan sepak bola, seperti teman-teman sebayanya dan lebih banyak mengisi kegiatan dengan menulis terutama untuk dimuat dalam Koran. Tulisannya banyak berisi kritikan terhadap sekolah. Ia pun pernah mencoba mengirim beberapa puisi dan cerita pendek ke berbagai surat kabar. Ketika lulus kuliah, dia membangun sebuah tempat untuk belajar di loteng supaya dapat berkonsentrasi menulis, tetapi tidak pernah benar-benar digunakannya dengan baik.

Setelah tidak lagi menulis artikel di koran mengenai masalah buruh, dia tinggal untuk sementara di Greenwich Village, New York City sebagai "bohemian." Setelah mengikuti beberapa perjalanan, ia memutuskan untuk kembali melanjutkan pendidikan, dan kuliah di Harvard untuk mendapatkan gelar master di bidang psikologi pada tahun 1930, kemudian gelar doktor pada tahun 1931. Di Harvard dia melakukan riset sampai tahun 1936. Pada tahun yang sama, ia pindah ke Minneapolis untuk mengajar di University of Minnesota. Di sana ia bertemu Yvonne Blue dan kemudian menikah. Mereka mempunyai dua anak perempuan. Anak kedua terkenal sebagai bayi pertama yang dibesarkan dalam airbox, salah satu penemuan Skinner. sebuah kotak bermain dengan sisi kaca dan pendingin ruangan, bentuknya mirip akuarium.

Pada 1945, Ia menjadi ketua jurusan psikologi di Indiana University, kemudian kembali ke Harvard pada tahun 1948 dan menghabiskan sisa hidupnya. Burrhus sangat aktif melakukan riset dan membimbing kandidat doktor serta menulis ratusan buku. Meskipun tidak menjadi penulis fiksi dan puisi yang sukses, ia menjadi salah satu penulis psikologi terbaik, buku Walden II yang ditulisnya merupakan salah satu buku yang terkenal berisi kisah fiksi sebuah komunitas dijalankan oleh prinsip-prinsip behaviorisme.

18 Agustus 1990, BF Skinner meninggal dunia karena leukemia. Dia adalah salah seorang yang sangat terkenal dalam bidang psikologi dan mungkin setenar Sigmund Freud.

U. Pandangan Behaviorisme Mengenai Manusia

Fokus utama dalam konsep behaviorisme adalah perilaku yang terlihat dan penyebab luar yang menstimulasinya. Skinner menekankan pentingnya kontrol terhadap perilaku. Menurutnya “Jika ilmu pengetahuan dapat menyediakan cara untuk mengontrol perilaku, kita

dapat memastikan dan mengidentifikasi dari penyebabnya". Sifat dan faktor penentu internal lain yang memprediksi dan menjelaskan perilaku, tidaklah mengontrol

Behaviorisme memandang manusia sangat mekanistik, dengan menganalogikan manusia seperti mesin, konsep mengenai stimulus - respon seolah-olah menyatakan bahwa manusia akan bergerak atau melakukan sesuatu apabila ada stimulasi.

D. Konsep-konsep Behaviorisme

Skinner, ahli waris utama behaviorisme yang dikembangkan Watson. Dia sependapat dengan Watson bahwa tidaklah produktif dan bodoh untuk menjelaskan sesuatu dengan merujuk pada struktur yang tidak dapat secara langsung diamati. Skinner, mengembangkan psikologi yang tidak berkonsentrasi pada orang, tetapi semata-mata pada variabel-variabel dan kekuatan dalam lingkungan yang mempengaruhi seseorang untuk berperilaku yang dapat diamati langsung.

Bagi Skinner istilah "kepribadian" tidak ada yang ada adalah perilaku, karena perilaku sepenuhnya dapat dipahami ketika merupakan tanggapan terhadap faktor-faktor dari lingkungan. Upaya untuk memahami atau menjelaskan perilaku sebagai struktur internal seperti kepribadian atau ego hanya merupakan fiksi, karena istilah ini tidak cukup membantu. Alasannya adalah : pertama, disajikan sedemikian rupa sehingga tidak dapat secara langsung diamati. Kedua, sangat sulit untuk menyimpulkan definisi operasionalnya, dan terakhir hampir tidak mungkin untuk mengembangkan sarana menguji kepribadian secara sistematis dan empirik (1953 ; lihat juga Moore, 1992). Sebaliknya, Skinner menyarankan agar kita berkonsentrasi pada konsekuensi lingkungan yang menentukan dan mempertahankan perilaku individu. Hal ini berarti tidak perlu untuk menempatkan kekuatan internal atau motivasi dalam diri seseorang sebagai faktor penyebab perilaku. Skinner tidak menyangkal bahwa kondisi seperti itu terjadi sebagai produk-perilaku. Tetapi dia hanya melihat bahwa tidak ada gunanya menggunakan kepribadian sebagai variabel sebab-akibat karena tidak dapat didefinisikan secara operasional dan intensitasnya tidak dapat diukur.

Daripada mencoba menjelaskan bagaimana seseorang lapar, Skinner lebih memilih untuk menentukan variabel atau kekuatan dari lingkungan yang mempengaruhi perilaku makan. Apa efek yang terjadi dari makanan terakhir dia makan? Apa konsekuensi dari jumlah makanan yang dikonsumsi?. Faktor-faktor lingkungan dapat didefinisikan secara spesifik, dapat diukur, dan ditangani secara empiris.

Skinner menekankan subjek penelitian yang bersifat individual. ia mempelajari setiap

binatang secara terpisah dan melaporkan hasilnya dalam bentuk catatan individual. Berbeda dengan peneliti lain, mereka umumnya menarik kesimpulan berdasarkan kerja kelompok sebagai pembanding dari keseluruhan. Skinner percaya bahwa hukum perilaku harus ditentukan setiap subjek individual bila diamati di bawah kondisi yang sesuai. Psikologi sulit dikatakan sebagai sebuah ilmu apabila tetap berada dalam sistem dimensi alamiah (1983a).

Pengembangan perilaku melalui belajar

Ketika lahir, bayi manusia hanyalah seikat kapasitas bawaan dan konsekuensi perilaku yang muncul dapat dipahami sebagai bentuk belajar. Hukum Thorndike menyatakan bahwa efek suatu perilaku atau performa yang disertai dengan kepuasan akan cenderung meningkat, tetapi jika kinerja disertai oleh frustrasi maka kepuasan akan cenderung menurun. Thorndike menghilangkan faktor internal yang berpengaruh kepada perilaku. Skinner membuat definisi yang sangat sederhana mengenai penguatan. Sesuatu yang memperkuat adalah segala sesuatu yang meningkatkan kemungkinan kemunculan perilaku tertentu. Jika seorang anak kecil menangis atau merengek, ia berharap akan mendapat perhatian dari orang tuanya. Apabila cara tersebut berhasil maka ia mendapat penguatan, sehingga kemungkinan anak akan mengulang kembali pola perilaku tersebut, akan tetapi jika tidak mendapat penguatan, artinya tangisan atau rengekannya diabaikan atau tidak mendapat perhatian, maka kemungkinan pola perilaku tersebut akan berhenti dan anak akan mengembangkan pola perilaku lain supaya mendapatkan penguatan.

Penguatan Instrumental

Skinner (1938) membedakan dua jenis perilaku, yaitu responden dan instrumental. Perilaku responden mengacu pada refleks atau respons otomatis yang muncul karena adanya rangsangan. Seberkas cahaya akan menyebabkan mata berkontraksi, Tapping lutut di tempat yang tepat membuat kaki tersentak ke depan. Apabila jari kita menyentuh logam panas, kita secara refleks menarik tangan. Perilaku seperti itu tidak dipelajari: terjadi tanpa sengaja dan otomatis. Perilaku responden dapat diubah melalui pembelajaran. Perilaku responden dapat kita lihat pada demonstrasi dalam pengondisian klasik Pavlov. Anjing Pavlov mengeluarkan air liur karena proses belajar melalui bunyi lonceng. Bayi belajar mengisap puting. Ini adalah refleks atau respon otomatis, dilakukan karena ada stimulus netral yang sebelumnya melalui proses asosiasi.

Perilaku instrumental muncul tanpa memerlukan keberadaan stimulus. Perilaku tersebut muncul secara spontan. Tidak semua bayi yang baru lahir memiliki gerakan refleks. Beberapa

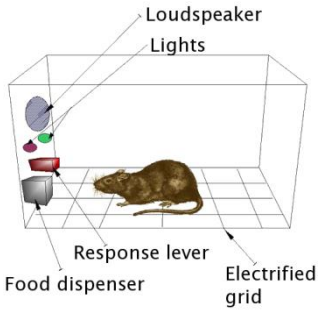
tanggapan merupakan perilaku instrumental. Ayunan gerak tangan atau kaki bayi mengikuti urutan tertentu. Ini menentukan apakah respons akan terulang atau tidak. Skinner percaya bahwa proses pengkondisian instrumental jauh lebih penting daripada pengkondisian klasik sederhana. Banyak perilaku yang tidak dapat diperhitungkan dalam pengondisian klasik. Sebaliknya, perilaku spontan memiliki konsekuensi dalam frekuensi perilaku berikutnya.

Perbedaan utama antara perilaku spontan dengan perilaku instrumental adalah terletak pada sumber stimulus. Perilaku responsif terjadi karena adanya stimulus, sementara perilaku instrumental muncul secara bebas yang dibuat oleh organism yang bersangkutan. Sifat penguatan juga berbeda dengan pengondisian klasik, dimana stimulus yang menjadi penguat muncul mendahului perilaku. Dalam perilaku instrumental, efek dari perilaku adalah penguatan. Dengan demikian, *instrumental reinforcement* dapat mengendalikan perilaku.

Perilaku instrumental secara sistematis dapat dijelaskan melalui observasi. Dalam penelitiannya, Skinner meletakkan seeoker tikus dalam tempat yang disebut “Kotak Skinner (Skinner Box)” di dalamnya diletakkan juga sepotong kayu yang memungkinkan untuk melakukan kontrol secara tepat perilaku tikus yang ada di dalamya. Melalui pengkondisian tertentu, hewan dapat diajarkan untuk melakukan suatu perilaku. Pada saat kekurangan makanan, tikus akan menunjukkan perilaku secara tidak struktur.

Pada awalnya tikus mungkin berjalan menjelajahi kotak. Berikutnya aktivitas tikus lebih teratur misalnya menekan sebuah tombol di dinding kotak. Tombol yang ditekan menyebabkan pelet menjatuhkan makanan ke dalam palung di bawah papan. Perilaku tikus dipengaruhi lingkungan. Makanan merupakan penguat yang dapat meningkatkan kemungkinan terulangnya sebuah perilaku, ketika perilaku tersebut akan diperkuat lagi. Untuk selanjutnya tikus mulai menekan dengan pergantian yang cepat, berhenti cukup lama untuk memakan makanan tersebut.

Ketika kekurangan makanan, tikus yang dikondisikan dalam kotak Skinner akan menekan sebuah papan yang kemudian perilaku tersebut dapat diperkuat dengan makanan, kita dapat memprediksi secara akurat apakah tikus akan melakukan perilaku tersebut pada waktu yang akan datang. Lebih jauh lagi, kita dapat mengendalikan perilaku tikus dengan memberi penguatan. Perilaku yang diinginkan diperkuat dan penguatan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut terulang lagi.



Gambar 9.1. Skinner Box

3 Pembentukan (Shaping)

Skinner memperkenalkan *shaping* (pembentukan), atau "metode aproksimasi. Metode ini pada dasarnya merupakan cara untuk menguatkan suatu perilaku, yaitu dengan menempatkan hewan yang ditakuti pada jarak tertentu, secara bertahap diletakkan lebih dekat, selanjutnya dibuat variasi dengan menempatkannya lebih dekat lagi. Pola ini tidak akan pernah muncul dalam kehidupan hewan biasa. Metode ini digunakan Skinner dan murid-muridnya dalam mengajar binatang untuk melakukan beberapa perilaku yang sangat luar biasa.

Skinner menggunakan metode ini untuk melatih anaknya dalam menggunakan slide (papan peluncur mainan anak-anak) pada saat berumur sekitar tiga atau empat tahun. Pada awalnya dia ketakutan, tapi Skinner mengangkatnya, meletakkan di ujung slide, selanjutnya ditanya keadaannya. Skinner akan member pujian apabila anak tersebut bisa melompat ke bawah. Saya kemudian mengangkatnya dan meletakkan satu kakinya di atas slide, bertanya apakah dia baik-baik saja, dan memintanya untuk meluncur turun dan melompat turun dan ternyata berhasil. Aku mengulangi lagi dan lagi, setiap kali menaikan sedikit slide tersebut, tapi kembali mengendurkan kalau dia sampai gugup. Akhirnya, berhasil diletakkan di bagian atas slide dan ia dapat melompat turun meluncur sepanjang jalan yang menurun.

Metode ini sama dengan metode yang digunakan dalam terapi yang disebut desensitisasi sistematis, yang dikembangkan oleh behavioris lain bernama **Joseph Wolpe**. Melalui metode desensitisasi sistematis, seorang yang menderita fobia laba-laba, akan diminta untuk mengikuti sepuluh scenario dan setiap tahapannya berjarak satu derajat. Skenario pertama adalah yang paling ringan, yaitu dengan melihat laba-laba kecil pada jarak yang sangat jauh di luar rumah. Skenario kedua sedikit lebih menakutkan, dan seterusnya, sampai skenario kesepuluh akan melibatkan sesuatu yang sama sekali mengerikan, yaitu

meletakan tarantula di wajah pasien pada saat sedang menyetir mobil dalam kecepatan seratus kilometer per jam. Terapis akan mengajarkan cara untuk membuat rileks otot-otot yang tidak kompatibel dengan kecemasan.

Setelah praktik yang selama beberapa hari, pasien diminta kembalidan mengikuti scenario yang telah ditentukan, satu langkah pada setiap waktu, pasien dipastikan untuk tetap rileks, kalau perlu mundur, sampai akhirnya si pasien dapat membayangkan tarantula dengan sambil tetap merasa bebas dengan sempurna.

Rangsangan permusuhan

Stimulus permusuhan adalah kebalikan dari stimulus yang memperkuat, merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan atau menyakitkan. stimulus permusuhan digambarkan sebagai bentuk pengkondisian yang dikenal sebagai hukuman. Jika Anda memaksa seekor tikus untuk melakukan x, ia akan melakukannya jauh lebih sedikit dari yang diminta. Jika Anda memukul Rudi untuk melemparkan mainannya dia akan melemparkan mainannya ke arah (mungkin)yang berbeda.

Di sisi lain, jika Anda menghapus permusuhan yang sudah aktif setelah tikus atau Rudi melakukan perilaku tertentu, Anda melakukan penguatan negatif. Jika Anda mematikan listrik ketika tikus berdiri di atas kaki belakangnya, dia akan melakukan lebih banyak berdiri. Jika Anda berhenti anda terus-menerus mengomel ketika akhirnya aku membuang sampah, aku akan lebih cenderung membuang sampah (mungkin). Anda bisa mengatakan itu "terasa begitu baik" ketika permusuhan rangsangan berhenti, bahwa ini berfungsi sebagai reinforcer!

Perilaku diikuti dengan penghapusan suatu hasil rangsangan permusuhan dalam kemungkinan peningkatan perilaku yang terjadi di masa depan. Perhatikan betapa sulitnya membedakan bentuk-bentuk penguatan negatif dibanding penguatan positif:

Skinner tidak "menyetujui" penggunaan rangsangan permusuhan - bukan karena etika, tetapi karena mereka tidak bekerja dengan baik!

E. Penerapan Teori Skinner dalam konseling

Beberapa prinsip pengubahan tingkah laku yang dikembangkan Skinner diaplikasikan dalam pelaksanaan konseling. Bentuk aplikasi tersebut adalah sebagai berikut:

Modifikasi perilaku

Modifikasi perilaku - sering disebut sebagai **b-mod**, adalah teknik terapi berdasarkan

teori Skinner. Caranya sangat jelas yaitu memadamkan perilaku yang tidak diinginkan (dengan menghapus *reinforcer*) dan menggantinya dengan perilaku yang diinginkan oleh penguatan. Digunakan pada berbagai macam gangguan psikologis - seperti kecanduan obat-obatan, neurosis, rasa malu, autisme, bahkan skizofrenia - dan ternyata hasilnya sangat baik terutama untuk anak-anak. Ada contoh seorang penderita psikotik yang belum dapat berkomunikasi dengan orang lain selama bertahun-tahun yang kemudian berhasil dikondisikan untuk dapat berperilaku normal, seperti makan dengan pisau dan garpu, mengurus kebutuhan sendiri, berpakaian sendiri, dan sebagainya. Berikut adalah cabang-cabang dari b-mod.

Pembanjiran *(Flooding)*

Membanjiri klien dengan situasi atau penyebab yang menimbulkan kecemasan atau tingkah laku yang tidak dikehendaki, Klien diminta untuk tetap bertahan dalam sebuah kondisi sampai yang bersangkutan menyadari bahwa malapetaka yang dicemaskannya tidak terjadi. *Flooding* harus dilakukan dengan sangat hati-hati karena reaksi emosi yang sangat tinggi bisa menimbulkan akibat tertentu, bahkan pada penderita gangguan jantung, **flooding** bisa berakibat fatal. Namun dampak **flooding** sangat luar biasa. Penderita fobia ketinggian dapat sekali sembuh dengan memaksanya naik lift dan berjalan-jalan di atap gedung bertingkat. Penjenuhan (**satiation**) adalah varian flooding yang dipakai organisme untuk mengontrol tingkah lakunya sendiri (*self control*).

Terapi Aversi

Pada control diri, aversi dilakukan oleh individu sendiri, sedang pada terapi aversi pengaturan kondisi aversi diciptakan oleh terapis. Misalnya remaja yang senang berkelahi, akan ditunjukan foto teman-temannya yang kesakitan karena berkelahi. Pada saat yang sama remaja tersebut dikenai kejut listrik yang menimbulkan rasa sakit. Dengan cara ini diharapkan terjadi proses pembalikan *reinforcement positif* (berupa perasaan senang/bangga) karena menyakiti teman lain, berubah menjadi *reinforcement negative* (persaan iba, berdosa, dan takut) karena melihat luka dan merasakan sakit karena kejut listrik.

Pemberian reward /punishment secara selektif

Strategi terapi ini untuk memperbaiki tingkah laku anak dengan melibatkan figur disekeliling anak sehari-hari, khususnya orang tua dan guru. Terapis meneliti klien dalam

seting yang asli, bekerjasama dengan orang tua dan guru memberi hadiah ketika anak melakukan tingkah laku yang dikehendaki, dan menghukum bila muncul tingkah laku yang tidak dikehendaki. Tingkah laku dan bentuk hadiah atau hukuman yang direncanakan secara teliti, dipilih yang paling memberi dampak efektif.

Latihan Keterampilan Sosial

Teknik ini banyak dipakai untuk membantu penderita depresi. Teori depresi yang populer memandang depresi sebagai akibat dari perasaan tidak mendapat hadiah (perhatian) dari lingkungan, mungkin karena tidak memiliki keterampilan untuk memperolehnya. Kepada penderita diajarkan teknik-teknik khusus dalam berinteraksi sosial.

Kartu Berharga (*Token Economic*)

Teknik yang didasarkan pada prinsip pengkondisian operan, didesain untuk mengubah tingkah laku klien. Intervensi ini bisa dipakai untuk mendidik anak di rumah atau di sekolah, khususnya kepada anak yang lambat belajar, autistic, dan delinkuen. (dirumah sakit jiwa dipakai untuk mengubah tingkah laku psikiatrik kronik). Hadiah kartu berharga diberikan setiap klien memunculkan tingkah laku yang dikehendaki, misalnya memakai pakaian sendiri, makan sendiri, mengatur tempat tidur sendiri, menyapu lantai, belajar, dan sebagainya. Pemberian reinforcement diatur dalam interval atau rasio, bisa divariasikan dengan member hukuman yakni mengambil kartu yang sudah dimiliki klien kalau dia melakukan kesalahan. Sesudah kartu ditangan klien mencapai jumlah tertentu, dapan ditukar dengan reinforcement primer yang disukainya. Strategi kartu berharga pada dasarnya memakai prinsip Premack: “kumpulkan kartu dulu, nanti (sesudah jumlahnya cukup) kamu boleh/mendapat…….”

Teknik ini sering digunakan di lembaga-lembaga seperti rumah sakit jiwa, aula remaja, dan penjara. Aturan-aturan tertentu yang dibuat secara eksplisit dalam lembaga, dan setiap perilaku yang sesuai diri akan dihargai dengan token, seperti - poker chips, tiket, lucu uang, sementara perilaku buruk tertentu akan diikuti dengan penarikan token tersebut. Token dapat ditukar dengan benetu-bentuk lain yang diinginkan seperti permen, rokok, game, film, liburan, dan seterusnya. Cara Ini terbukti sangat sangat efektif untuk menjaga ketertiban di lembaga-lembaga yang dulunya sulit dilakukan. Kelemahan dari token ekonomi terutama untuk pengubahan tingkah laku orang yang dipenjara: ketika seorang "narapidana" kembali ke masyarakat, mereka tidak lagi mendapatkan penguat perilaku seperti yang biasa mereka terima. Keluarga psikotik mungkin akan benar-benar berfungsi.

F. Latihan

Jawablah dengan jelas dan singkat pertanyaan berikut ini

1. Jelaskan bagaimana pandangan Skinner mengenai prilaku dan prinsip utama mengenai perilaku manusia.
2. Jelaskan bagaimana pandangan Skinner terhadap manusia !
3. Sebutkan konsep-konsep utama dalam behaviorisme !
4. Bagaimana apalikasi pendektan behaviorisme dalam pendekatan konseling

G. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa :

1. Fokus utama konsep behaviorisme adalah perilaku yang terlihat dan penyebab luar yang menstimulasinya. Skinner menekankan pentingnya kontrol terhadap perilaku.
2. Behaviorisme memandang manusia sangat mekanistik, dengan menganalogikan manusia seperti mesin
3. Untuk menjelaskan bagaimana sebuah prilaku muncul behaviorisme akan menentukan variabel atau kekuatan dari lingkungan yang mempengaruhi perilaku tertentu, konsekuensi yang akan muncul. Faktor-faktor lingkungan dapat didefinisikan secara spesifik, dapat diukur, dan ditangani secara empiris.
4. Sebuah perilaku berkembang melalui belajar dari lingkungan dan mendapatkan penguatan, baik yang spontan maupun instrumental
5. Beberapa prinsip pengubahan tingkah laku yang dikembangkan Skinner diaplikasikan dalam pelaksanaan konseling, yaitu modifikasi perilaku, pembanjiran, terapi aversi, pemberian reward atau punishment secara selektif, latihan keterampilan sosial dan kartu berharga (*token economy*).

H. Sumber Bacaan

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

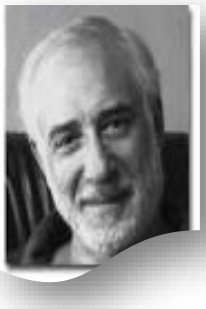
Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. T*eori-teori Sifat dan Behavioristik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Skinner B.F. 1976. *The Shaping of Behaviorist*. New York : Alfred Knoft.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK



Bab 10

Dollard & Miller

Teori Belajar Psikonalitik

Z. Pengantar

John Dollard dan Neil E. Miller adalah dua orang pakar dari Institute of Human Relation. Mereka mengembangkan pendekatan psikoanalisis, antropologi dan sosial dalam menjelaskan perilaku manusia. Gagasan yang mereka kembangkan adalah mengenai teori stimulus response yang berkaitan dengan teori belajar.

Behaviorisme pada dasarnya menganalisis perilaku yang tampak (*overt*) dari manusia dengan cara mengukur, menggambarkan dan meramalkannya. Teori behaviorisme dikenal juga dengan teori belajar, karena seluruh perilaku manusia merupakan hasil belajar. Belajar berarti perubahan perilaku suatu organism sebagai akibat dari pengaruh lingkungan. Behaviorisme tidak membahas manusia dari sisi baik buruk maupun rasional atau emosional. Behaviorisme hanya berusaha menjelaskan bahwa perilaku manusia dikendalikan oleh faktor-faktor lingkungan.

Dollard dan Miller beranggapan bahwa kebiasaan merupakan salah satu elemen penting dalam struktur kepribadian. Menurut mereka bagian penting dari perilaku adalah input berupa stimulus, keluaran (*output*) berupa respon serta penguatan (*reinforcement*). Sementara proses yang terjadi antara situmulus dan respon tidak dapat diamati sehingga tidak penting untuk diperhatikan. *Reinforcement* adalah sesuatu yang dapat memperkuat timbulnya respon. *Positive reinforcement* diberikan untuk memperkuat respon dan *negative reinforcement* diberikan untuk mengurangi.

Å. Biografi Singkat

John Dollard lahir di Menasha, Wisconsin tanggal 29 Agustus tahun 1900. Ayahnya seorang insinyur perkereta apian, meninggal pada saat usia John masih sangat mudah. John Dollard mendapat gelar sarjana muda (BA) dari University of Wisconsin pada tahun 1922 dan berturut-turut meraih gelar master (MA) dan doctor (Ph.D) dalam bidang Sosiologi di

University of Chicago. Ia sempat belajar psikoanalisis di Berlin Institute dan menjadi anggota Western New England Psychoanalitic Society. Tahun 1932 ia mengajar antropologi, psikologi, & sosiologi di Yale University. Kemudian menjadi ketua bidang kajian antropologi pada Institute of Human Relation, Pada tahun 1948 menjadi professor dalam bidang psikologi. John Dollard memiliki minat yang luas dalam bidang ilmu sosial,sudah banyak buku dan artikel yang ditulisnya mulai dari etnologi sampai psikoterapi. Bukunya yang berjudul “Case and Class in a Southern town” yang diterbitkan tahun 1937 merupakan buku yang berisi hasil laporan penelitiannya mengani peranan orang-orang kulit hitam dalam sebuah masyarakat di bagian selatan AS. Bukunya dalam bidang psikologi adalah Victory of Fear diterbitkan tahun 1942 dan Fear in Battle terbit tahun 1943 yang berisi analisis psikologis mengenai rasa takut. Selain itu dia menulis monograf yang sangat penting dalam mengkaji sejarah kehidupan yang berjudul “Criteria for the life history” tahun 1936 dan bersama Frank Auld dan Alice White menulis buku yang sangat penting dalam bidang psikotarapi yaitu “Steps in Psychotherapy” pada tahun 1953. Buku tersebut berisi metode psikoterapi yang mencakup pendeskripsian secara rinci mengenai individu yang sedang menjalani terapi. John Dollard meninggal thun 1980.

Neal Miller lahir di Milawaukee, Wisconsin pada tahun 1909, ayahnya adalah seorang psikolog pendidikan. Miller mendapatkan gelar sarjana muda (BS) dari University of Washington tahun 1931, meraih gelar master (MA) dari Stanford University tahun 1932 dan gelar doctor (Ph.D). dalam psikologi di Yale University. Mulai tahun 1932 sampai 1935 menjadi asisten di bidang psikologi pada Institute of Human Relation, dan tahun 1935 sampai 1936 mendapatkan beasiswa dari Social Science Research Council untuk mengikuti pendidikan psikoanalisis pada institute of Psychoanalysis di Wina. Dari tahun 1942 sampai tahun 1947 ia memimpin suatu proyek penelitian psikologi untuk angkatan Udara AS. Miller belajar kepada Clark Hull, yang mengkhususkan diri dalam teori belajar dan *drive* pengurangan. Ketika Miller bergabung dengan Institute of Human Relations di Yale University, ia mulai berkolaborasi dengan Dollard, mencari cara untuk memahami teori psikoanalitik menggunakan teknik behaviorisme. Miller mendirikan Laboratorium Psikologi Fisiologis di Rockefeller University di New York, di mana dia bekerja pada pelatihan hewan. Ia mendorong psikolog untuk berkolaborasi dengan ahli syaraf untuk lebih memahami mekanisme fisiologis yang terlibat dalam motivasi dan belajar. karyanya adalah mengembangkan biofeedback, yang digunakan dalam berbagai teknik kesehatan holistik untuk penyembuhan. Dia menunjukkan sistem saraf otonom berfungsi seperti detak jantung,

cara kerja lambung, aliran darah, dan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh pembelajaran instrumental. Miller menerima Citation untuk *Outstanding Lifetime* dari APA atas kontribusinya dalam bidang Psikologi pada tahun 1992, terutama dalam menggunakan model binatang untuk memahami pembelajaran sosial, patologi, kesehatan dan topik-topik lainnya. Miller bersama Dollard menulis 2 buku yang berisi versi sederhana penerapan dari prinsip Hull dalam masalah psikologi sosial (*Social Learning and Imitation*) tahun 1942 dan buku mengenai psikologi kepribadian dan terapi yaitu Personality and psychotherapy tahun 1950.

Ä. Pandangan Terhadap Manusia

Dollard & Miller beranggapan bahwa manusia sejak lahir sudah memiliki sejumlah kapasitas yang terbatas,yaitu sejumlah respon khusus terhadap kelompok stimulus yang spesifik. Respon-respon tersebut bersifat bawaan dan membentuk hirarki, artinya kemunculan respon tertentu terhadap stimulus tertentu mendahului kemunculan respon yang lain. Stimulus yang paling kuat dan tahan lama adalah stimulus yang bersumber dari dorongan primer internal dan umumnya berhubungan erat dengan proses fisiologis.

Dollard & Miller setuju dengan ahli psikoanalisis yang menyatakan bahwa 6 tahun pertama kehidupan merupakan fase penting dalam pembentukan tingkah laku manusia. Pada usia ini terjadi pembelajaran konflik tak sadar yang kemudian akan menimbulkan masalah-masalah emosional di kemudian hari, jadi konflik yang terjadi pada masa dewasa, sebagian besar terjadi pada masa kanak-kanak. Konflik ini menjadi pangkal bagi gangguan emosional berat di kemudian hari. Konflik-konflik ini pada dasarnya dipelajari oleh anak terutama akibat berbagai kondisi yang diciptakan oleh orang tua.

Ö. Konsep Dasar

1 Konsep Dasar Tentang Belajar

Konsep Dollard dan Miller dimulai dengan prinsip-prinsip behaviorisme yang dikembangkan oleh Skinner dan Pavlov, menurut mereka “Untuk belajar seseorang harus menginginkan sesuatu, melihat sesuatu, melakukan sesuatu, dan mendapatkan sesuatu". Berdasarkan prinsip ini Dollard dan Miller merumuskan empat konsep dalam teori belajar, yaitu *drive, cue, respond* dan *reinforcement*.

Drive: Menginginkan sesuatu

Untuk melakukan suatu aktivitas diperlukan adanya kekuatan pendorong, oleh Freud dalam teori psikoanalisis kekuatan pendorong itu disebut *libido*, sementara Dollard & Miller menyebutnya dengan istilah *drive,* sebuah istilah yang diambil dari karya Clark Hull. *Drive* adalah "stimulus kuat yang mendorong suatu tindakan." stimulus ini dapat bersumber dari dalam diri (internal), berupa lapar atau pikiran, dapat juga bersumber dari luar diri (eksternal), berupa rasa sakit, perasaan tidak nyaman. *Drive* dapat bersifat primer (seperti tanggapan alami bersifat fisik atau ketidaknyamanan) ataupun *drive* sekunder (nilai belajar untuk hal-hal yang berhubungan dengan kepuasan atau tertekan). *Drive* dalam setiap orang akan berbeda-beda tergantung situasinya, termasuk dalam hal ini faktor budaya yang memberikan pengaruh. Itulah sebabnya mengapa faktor budaya penting untuk dimengerti dalam sebuah perilaku. Dollard & Miller percaya bahwa ambisi tertentu pada masyarakat kelas menengah dipupuk lebih kuat dibandingkan pada masyarakat kelas bawah karena gaya dan model dari masyarakat kelas menengah adalah orang yang terkenal.

***Cue*: Melihat Sesuatu**

Cue adalah isyarat rangsangan diskriminatif yang terlihat pada saat sebuah perilaku muncul. *Cue* meliputi pemandangan, bau atau sesuatu yang dapat menjadi isyarat untuk memunculkan suatu perilaku. Pikiran yang merupakan sesuatu yang bersifat internal dapat menjadi isyarat, ketika seseorang akan menjawab sebuah pertanyaan, berarti ia akan membuat suatu tanggapan." Belajar yang lebih baik berarti terdapat hubungan yang lebih baik antara isyarat dengan respon. Respon yang lebih akurat atau tingkat kecepatan yang tinggi dalam menanggapi isyarat. Isyarat dapat merupakan keseluruhan repertoar perilaku yang menunjukkan bahwa respon diperlukan atau diharapkan.

***Respon*: melakukan sesuatu**

Setiap perilaku yang dapat berubah melalui pembelajaran disebut respons. Bentuknya dapat terbuka atau terselubung (perilaku tersembunyi seperti berpikir). Kita memilih respon berdasarkan situasi yang mungkin atau berguna. Manusia memiliki hierarki respon, hirarki dimulai dari respons yang sangat dominan sampai yang kurang dominan. Hukuman atas respons yang dominan akan menghasilkan tanggapan alternatif, sesuai dengan apa yang dipikirkan paling memuaskan dan paling sedikit menghasilkan hukuman. Jadi tanggapan berubah posisi dalam hirarki. Hirarki yang direvisi disebut dengan resultan hirarki. Hadiah akan menggerakan hirarki respon ke arah yang lebih tinggi sementara hukuman akan menggerakan ke arah yang lebih rendah.

***Reinforcement*: Mendapatkan sesuatu**

Dalam menjelaskan *reinforcement* Dollard & Miller lebih bersifat psikoanalisis, mereka menyatakan bahwa reward mustahil muncul tanpa ada drive. Drive memiliki hubungan dengan libido dari Freud. Hadiah dapat bersumber dari bawaan ataupun karena belajar.

Proses Belajar

Dalam proses belajar, individu mengalami dilema pembelajaran, situasinya adalah di mana tanggapan yang ada tidak dihargai. Jika Anda selalu mendapatkan bahwa respon dominan dihargai maka tidak ada kebutuhan untuk belajar. Belajar terjadi ketika respon dominan tidak mendapatkan hadiah-tertentu, Anda termotivasi untuk mencoba sesuatu yang berbeda dan ini berarti anda memiliki kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru. Ketika respons yang baru mendapatkan hadiah maka respons tersebut akan diulangi kembali. Ada beberapa cara untuk mendorong kemunculan respon baru, yaitu dengan menata ulang situasi sehingga respon baru muncul (cara seperti ini sering digunakan dalam pelatihan anak-anak, terutama anak-anak dengan gangguan emosional), menyederhanakan situasi, mengurangi isyarat yang akan mendapatkan tanggapan negatif (sering digunakan untuk anak-anak terganggu), membujuk respons yang diinginkan dengan imbalan dan menunjukkan model respons yang diinginkan.

Tanggapan yang tidak diinginkan bisa dihilangkan dengan hukuman sehingga akan menghasilkan perubahan dalam hierarki respon. Perilaku baru ini akan lebih terjadi sering jika dihargai. Tetapi Dollard & Miller juga melihat fenomena baru di bawah hukuman-spontan pemulihan. Anak-anak dapat mengubah perilaku di bawah hukuman, tetapi mereka sering belajar untuk kembali ke perilaku yang paling disukai dalam keadaan tertentu-seperti ketika orang tua tidak melihat mereka.

Suatu respon tertentu bisa hilang apabila tidak dihargai. Pemadaman suatu perilkau hanya akan terjadi jika suatu perilaku benar-benar tidak mendapat tanggapan yang memuaskan. Belajar tanggapan dari masa lalu lebih kuat bertahan. Anak-anak memiliki lebih banyak energi untuk berperilaku yang diinginkan oleh orang tua dan guru. Rasa takut adalah salah satu bentuk perilaku yang memiliki pola yang menetap. Walaupun mungkin dapat dikurangi tapi jarang dapat dihilangkan sama sekali. Kondisi ini yang terjadi ketika seseorang mengalami PTSD (*post traumatic stress disorder*), trauma akan dihidupkan berulang-ulang dalam pikiran subjek, pengalaman menakutkan serta perasaan tidak berdaya diperkuat,.

Dalam kehidupan nyata, orang-orang jarang menempatkan diri mereka dalam situasi yang menakutkan jika mereka tidak dipaksa menghindari pengalaman belajar yang diperlukan untuk melupakan ketakutan. Demikian juga dengan fobia dan obsesi kompulsif. ritual untuk mengurangi kecemasan dalam pikiran obsesif, penghindaran ini sangat bermanfaat.

Pemulihan spontan terjadi apabila respons berulang padam, namun tidak berlangsung lama, hal ini menyebabkan pelatih, (dan orangtua) kecewa. Generalisasi stimulus adalah transfer pola respon dari satu lingkungan ke lingkungan yang lain dengan memberikan isyarat serupa. Itu sebabnya mengapa kita begitu susah payah belajar. Transfer pembelajaran dapat dilakukan dengan dengan mudah apabila perilaku masa lalu berguna dalam lingkungan baru. Ini alasan mengapa fobia sebagai sebuah pengalaman buruk dapat ditransfer ke banyak hal yang memicu rasa takut yang lain. Itu juga mungkin mengapa kita secara tidak sadar mencari pasangan yang mencerminkan beberapa aspek dari Freud dan kebanggaan orang tua.

Diskriminasi adalah lawan dari generalisasi. Itu berarti kita hanya mengenali isyarat-isyarat tertentu yang penting untuk memicu respon. Inilah sebabnya mengapa beberapa orang dapat menyelesaikan dengan baik suatu tes yang bersifat pilihan ganda meskipun peahamannya tentang materi terebut tidak terlalu baik. Mereka belum memahami dengan baik *cue* penting yang terkait dengan konsep-konsep tertentu. Contoh yang baik untuk menjelaskannya adalah pengalaman belajar pada anjing yang neurotic, dia mengetahui konsekuensi tertentu yang diasosiasikan dengan lingkaran atau oval, tapi ketika rangsangan mulai berubah, kekuatan diskriminasi mereka yang kewalahan dan tenggelam dalam neurosis.

Gradient reward menyatakan bahwa semakin erat kedekatan respon dengan hadiah, semakin kuat respon tersebut. Gradient hukuman menyatakan bahwa hukuman yang segera diberikan yang mengikuti kenakalan akan lebih efektif dalam mengurangi kecenderungan perbuatan nakal. Dua gradien ini adalah alasan mengapa beberapa orangtua yang efektif adalah figur otoritas, sementara yang lain tidak. Hal disebabkan karena mereka adalah orangtua yang responsif dan konsisten. Sementara orang tua yang lain lamban dalam memberi imbalan atau hukuman, dan tidak konsisten dalam cara merespons.

Bahasa juga berkontribusi dalam memberikan respon yang efektif. Ketika anak sudah memahami suatu bahasa, orang tua dapat menjelaskan suatu masalah perilaku, dengan mengajar anak-anak untuk berpikir tentangnya. Berpikir akan menghasilkan konsekuensi yang diharapkan dalam pikiran anak berupa cara mengendalikan perilaku. Ini berarti respon orang tua menjadi lebih cepat saat si anak dapat berpikir tentang hal itu terutama apabila diterapkan secara konsisten. Aspek perilaku anak yang baik dapat dibuat lebih kuat, karena

lebih sering dilakukan melalui kedekatan bahasa dan pemikiran. Cara orang tua dalam mengendalikan suatu perilaku akan lebih efektif apabila ketika memberikan hadiah mereka menjelaskan aspek yang baik dari perilaku anaknya secara spesifik tidak hanya memberikan pujian secara umum.

Dollard & Miller berusaha menjelaskan belajar dalam konsep identifikasi dari Freud, tetapi menyebutnya dengan imitasi. Mereka menggambarkan proses imitasi dalam 3 bentuk:

- Perilaku yang sama, menghasilkan perilaku yang sama sebagai model dalam situasi yang sama, di bawah petunjuk-petunjuk yang sama seperti untuk model.
- Meniru terjadi ketika seseorang mencoba untuk menghasilkan suatu perilaku yang sama seperti model, dan memahami ada perbedaan antara apa yang dilakukan model, dan apa yang dilakukan pelajar. Perilaku ini dilakukan untuk hadiah masa lalu, tidak sama seperti untuk memicu model. Isyarat untuk pelajar adalah model perilaku, dan pahala ada karena ada kesamaan dengan model. Hal ini juga menghasilkan konformitas sosial.
- Tergantung perilaku yang cocok seperti meniru, dengan perilaku belajar dari model, tapi respons cue oleh model, bukan isyarat-isyarat situasional model telah belajar, dan ada hadiah yang berbeda.

Empat Pelatihan Kritis masa anak-anak

Dollard & Miller mengadopsi konsep konflik psikoseksual dari Freud yang menggambarkan adanya 3 konflik dalam tahap-tahap perkembangan, tetapi dengan menambahkan yang keempat yaitu konflik di seputar kemarahan.

Pemberian ASI pada saat baru dilahirkan akan memuaskan *drive* rasa lapar, sehingga secara inheren bermanfaat bagi bayi. Respon bayi pra-makan diperkuat dengan hadiah makanan, dan asosiasi-asosiasi sekunder berupa bau puting ibu, sentuhan, suara yang nyaman, dan lain-lain. Jika anak dibiarkan menangis ketika lapar, ia kehilangan respon menangis terhadap makanan dan anak-anak ini menjadi tidak responsive. Kondisi dapat terjadi pada bayi yang dibesarkan di panti asuhan yang dihuni oleh banyak anak atau dibesarkan oleh orang tua yang tidak responsif. Kondisi ini akan menumbuhkan karakter apatis atau berkembangnya kecemasan pada mereka. Pada saat anak berespon dengan tepat, ia akan mengembangkan rasa cinta kepada orangtua, harga dirinya tumbuh, kepribadian yang lebih ramah dan mampu memberi dan menerima, karena tidak ada

kecemasan besar yang dirasakan sebagai akibat terpenuhinya kebutuhan dasar interpersonal.

Pelatihan kebersihan (*toilet training*) dalam konsep Freud dilakukan pada fase anal, Anak harus belajar untuk menimpa *drive* internal dengan mengosongkan kandung kemih / usus, dan mengembangkan perilaku kompleks seperti mencari kamar mandi, melepas baju, mencari toilet, dan mengeluarkan kotoran sesuai dengan isyarat situasional yang spesifik. Kegiatan megeluarkan kotoran merupakan perilaku yang sangat kompleks untuk anak berusia 2 tahun. Jika terlalu banyak kritik atau harapan yang terlalu tinggi, anak akan belajar menghindari orang tua demi menghindari hukuman (misalnya dengan membuang kotoran di celana). Dollard & Miller menyarankan tahap ini ditunda sampai si anak memiliki bahasa yang cukup untuk menghasilkan mediasi isyarat. Freud menjelaskan kecemasan/rasa bersalah sebagai penghasil kontrol superego. Sementara Dollard & Miller menjelaskan bahwa kecemasan/rasa bersalah akan ditujukan kepada orang yang terkait dengan pelatihan ini, jika tidak dilakukan dengan hati-hati.

Pendidikan seks dini, terkait fase phalik (dalam teori Freud), terjadi di saat kemunculan konflik Oedipus yang melibatkan perilaku peran gender dan perilaku moral. Dollard & Miller melihat tahapan ini terkait dengan pendidikan seksual, orang tua seringkali menghukum anak-anak yang melakukan masturbasi. Pada saat anak mengeksplorasi tubuhnya sehingga akan menghasilkan kegelisahan akibat dorongan seksual. Sebaiknya orang tua bersikap lebih santai dengan tidak cepat menghukum ketika anak meng-eksplorasi tubuh, karena terlalu banyak kontrol atau kritik dapat menyebabkan ketakutan dan hambatan terhadap tokoh otoritas.

Konflik marah-cemas dikembangkan oleh Dollard & Miller sebagai respon atas frustrasi yang terjadi pada masa kanak-kanak. Frustrasi terjadi pada masa kanak-kanak sebagai respon ketergantungan, keterbatasan fisik dan mental terhadap saudara kandung yang mengendalikan atau antagonisme. Ketika frustrasi, anak-anak manampilkan tindakan agresi berupa kemarahan. Apabila dihukum, mereka belajar untuk cemas terhadap amarah. Kondisi Ini menghasilkan pengendalian diri seputar dorongan marah. Apabila orang tua merespon suatu kemarahan dengan kemarahan juga, maka akan membuat anak-anak menjadi tidak berdaya dalam menghadapi provokasi. Anak-anak tidak belajar secara efektif dalam menetapkan batas-batas yang baik dengan orang lain. Kemarahan bisa memotivasi secara efektif dalam situasi yang tepat. Jika kemarahan yang tepat tidak berlabel atau diakui, dapat mengarah pada represi atau mislabeling-"Aku hanya lelah." Kemarahan

dikonseptualisasikan sebagai hal yang buruk, tidak peduli betapa pentingnya hal tersebut meskipun berada dalam situasi yang tepat. Perasaan bersalah terjadi ketika kemarahan dirasakan. Ini benar-benar membuat anak berada dalam situasi tanpa tanggapan yang sesuai. Anak-anak perlu dijelaskan mengenai kemarahan yang sesuai dan mereka belajar bagaimana menggunakan emosi yang kuat ini secara bertanggung jawab.

Konflik menurut Freud adalah apa yang dihasilkan aspek kepribadian. Sementara Dollard & miller menjelaskan istilah konflik dalam belajar. karena terkait dengan konflik isyarat situasional, bukan konflik internal antara id dan superego.

Model Konflik

Gradient pendekatan ini mencerminkan kekuatan yang cenderung membuat suatu respon berdasarkan jarak dari tujuan. Bila ada 2 tanggapan dengan gradien yang berbeda ke arah tujuan yang berbeda, orang tidak dapat melakukan pilihan.

- **Gradien pendekatan**

  Kecenderungan pendekatan tujuan lebih kuat pada subjek yang lebih dekat dengan tujuan. (misalnya perasaan lebih bersemangat, pada saat menghadapi pernikahan) daripada subjek yang jauh.

- **Gradient penghindaran**

  Adalah kecenderungan untuk menghindari rangsangan yang ditakuti lebih kuat, subjek akan bergerak lebih dekat ke arah tersebut. Contohnya membatalkan wawancara di hari kerja, karena takut ditolak. *Gradient* penghindaran lebih curam dibandingkan *gradient* pendekatan. Dan drive meningkatkan ketinggian keseluruhan gradien.

Empat jenis konflik-jarak merujuk pada jarak fisik dari tujuan, atau waktu yang jauh dari suatu kejadian. Kegiatan bisa tampak lebih mudah pada jarak dekat dibandingkan jarak jauh.

- **konflik mendekat-menghindar** adalah ketika tujuan yang sama menghasilkan perasaan mendekat dan menghindar. Gradient mendekati kurang curam dibandingkan menghindar, sehingga tampak lebih jauh dan mendekat ini lebih dirasakan, tetapi salah satunya akan lebih dekat dengan peristiwa konflik sehingga penghindaran menjadi dominan. Kondisi yang sering muncul adalah kegelisahan yang merupakan perasaan yang terletak pada titik silang dari 2 gradien tersebut.

- **konflik menghindar-menghindar** menawarkan 2 tujuan dan keduanya tidak dikehendaki. Secara umum, 2 tujuan yang sama-sama sulit akan menghasilkan imobilisasi (tidak bergerak), sebisa mungkin melakukan penundaan atau melarikan diri. Misalnya Anak-anak dibesarkan di rumah dengan hukuman, hanya memiliki sedikit cara untuk mendapatkan perhatian yang positif, mereka akan lari dari rumah. Meskipun juga akan menghasilkan rasa sakit, tetapi mereka lebih tidak mempedulikannya.
- **konflik mendekat-mendekat.** Anda dihadapkan kepada 2 pilihan positif, tetapi hanya satu yang menawarkan pilihan paling nikmat. Ada beberapa kecemasan pada titik pilihan gradien, tetapi jarang mematikan. Ada titik di mana Anda mencoba untuk membayangkan tujuan yang paling memuaskan, atau yang ada tak terduga keuntungan atau kemungkinan negatif satu atau yang lain, tetapi biasanya orang-orang ini memiliki sejarah kesuksesan, sehingga mereka melihat gol kedua akhirnya memuaskan.
- **konflik Double mendekat-menghindar** terjadi ketika 2 pilihan memiliki kedua aspek diinginkan dan tidak diinginkan. Semakin dekat orang tersebut ke beberapa tujuan, semakin menghindari gradien. Pilihan terhadap salah satunya menjadi pemicu yang menghindari gradien, dan pikiran berulang bahwa pilihan lain mungkin lebih baik. Sering kali orang terjebak dalam keraguan, tidak melakukan apapun, akhirnya mungkin diam untuk menghapus salah satu pilihan, karena akan dilakukan. (Aspek yang paling kuat, mengatasi keraguan, adalah cara yang menyatakan-hanya tahu bahwa sebagian besar pilihan yang Anda buat dapat dibatalkan. Sangat sedikit pilihan diatur dalam beton dan tidak dapat diganti.

Pengurangan konflik dapat difasilitasi dengan menjaga jarak tertentu dari situasi yang menghasilkan kecemasan, sehingga orang dapat melanjutkan penghindaran melewati gradien untuk terus mengejar tujuan. Hal ini dapat terjadi melalui terapi, atau dengan menggunakan obat penenang, bahkan alkohol. Penenang, terutama alkohol, dapat melepaskan hambatan, Namun, yang membuat orang kadang-kadang berisiko.

Frustrasi dan agresi

Frustrasi dan agresi adalah konsep dari Dollard & Miller yang sangat penting. Berbeda dengan Freud yang menerangkan agresi sebagai dorongan libidinal yang tertahan oleh konvensi sosial, Dollard menjelaskan agresi sebagai murni hasil dari frustrasi karena terhalangnya suatu tujuan, bukan karena insting mati.

Hipotesis frustrasi-Agresi yang menggambarkan agresi sebagai akibat dari frustrasi, yang terjadi ketika rintangan mengganggu pengurangan *drive*. Agresi didefinisikan sebagai "perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain". Agresi akan meningkat apabila terdapat *drive* yang kuat, terdapat gangguan ataupun frustrasi yang berulang. (Kadang-kadang terlihat pada korban kekerasan dalam rumah tangga yang kemudian memberontak dengan melakukan kekerasan ekstrim terhadap pelaku, sehingga menyebabkan kematiannya) Penjelasan serupa dapat menjelaskan mengenai frustrasi yang dialami selama masa remaja. Agresi terjadi sebagai akibat dari frustrasi dan peningkatan dorongan seksual.

- **Modifikasi hipotesis frustrasi-agresi**

  Beberapa cara yang dilakukan untuk memodifikasi frustrasi-agresi adalah :

  1. Belajar respons-respons dalam menghadapi frustrasi, antara lain dengan mengembangkan carqa menaggapi terhadap frustrasi, dan agresi. Cara belajar ini didasarkan pada pengalaman yang lalu, apakah akan akan lebih tinggi atau lebih rendah pada hirarki tanggapan. Tanggapan agresif dipelajari sebagai respon terhadap frustrasi, karena merupakan bentuk agresi.
  2. Pemindahan dan katarsis - agresi dapat dipindahkan ke sasaran lain, terutama jika target frustrasi terlalu mengancam untuk dihadapi. Orang yang lebih dekat dengan target dalam beberapa hal, mungkin menimbulkan respons yang agresif (generalisasi stimulus) Tetapi pengalihan agresi tidak sepenuhnya mengurangi agresif drive. Freud menyatakan bahwa katarsis-yang dilakukan pada saat marah-dapat mengurangi agresi.
  3. Agresi permusuhan dan agresi instrumental .Agresi permusuhan adalah agresi dengan tujuan melukai lainnya. Sedangkan agresi instrumental adalah agresi yang bertujuan untuk melayani tujuan tertentu, misalnya anak berebut mainan, atau remote TV. Isyarat Agresif memicu perilaku agresif. Hal ini telah terlihat ketika orang dihadapkan pada kekerasan media, permainan, terutama ketika pelaku tidak menderita akibat kekerasan mereka. Hal ini juga mengurangi hambatan-hambatan untuk kekerasan.
  4. Peran emosi sangat kuat, seperti agresi seringkali merupakan tanggapan terhadap berbagai kumpulan emosi negatif seperti rasa malu, ketakutan, kekecewaan, depresi dan rasa sakit fisik. (Dikatakan di sana benar-benar hanya 2 emosi-cinta dan rasa takut, dan semua emosi negatif yang kita lihat adalah masker karena takut.) Beberapa orang luka lebih erat, dengan titik didih yang lebih rendah berdasarkan pengalaman

masa lalu ancaman atau tantangan. Pengganggu di sekolah sering memiliki pandangan dunia yang bermusuhan, melihat orang lain sebagai pihak yang mengancam. Mereka membenarkan perilaku agresif mereka sendiri sebagai pertahanan terhadap apa yang mereka harapkan dari orang lain. Paranoia dan kecurigaan ini memicu mereka untuk memindai lingkungan untuk isyarat dari orang lain 'ancaman, sehingga mereka dapat melindungi diri mereka sendiri dengan mendapatkan melompat pada yang lain. Dollard & Miller juga pikir bisa memicu agresivitas oleh kegelisahan tentang kematian (yang akan mendukung gagasan Freud tentang naluri kematian agresi mengemudi.) Semakin dekat kita harus mengingat kematian kita sendiri, semakin kita menganggap kekerasan sebagai jawaban. Ketika seorang pemimpin mencoba untuk mendapatkan rakyat untuk mempertimbangkan pergi berperang, s / ia akan menggunakan daya tarik emosional seseorang takut mati. Ketika kita bertindak secara rasional, kita membuat pilihan yang kurang agresif. Ketika kita takut untuk hidup kita, kita membiarkan banyak kekerasan dibenarkan dalam bentuk perlindungan diri. (Menggantung orang hitam di Selatan sebelum perang, profil penjahat, pengeluaran hak-hak sipil untuk orang-orang kita memutuskan adalah teroris, apakah ada bukti pun atau pembenaran hukum sama sekali.)

Perbedaan individu dalam tanggapan agresif hasil dari berbagai perbedaan:

- Kegagalan pembangunan ego agresi yang memungkinkan untuk keluar dari kendali.
- Masalah dengan lampiran awal, sehingga kurangnya pengembangan empati bagi orang lain.
- Kekerasan fisik pada masa kanak-kanak, beberapa anak yang mengikuti desensitisasi untuk menghilangkan efek rasa sakit dari dalam diri mereka sendiri dan orang lain.

Orang dengan harga diri yang rapuh, yang ketika ditantang mungkin akan melakukan kekerasan dalam menanggapi ancaman terhadap egonya. Agresi adalah suatu respon ke luka narsisistik. Salah satu ancaman yang sangat kuat bagi maskulinitas, yang dapat menghasilkan mitra kekerasan terhadap perempuan atau homoseksual.

Bahasa diskriminatif memberikan isyarat untuk belajar bagaimana menangani situasi. Ketika kita memiliki pengendalian diri, sering kali datang dalam bentuk *self*-talk. Mereka yang mungkin tidak memiliki pengendalian diri yang sama, sering kali tidak memiliki pengalaman emosional dengan tepat label. Jadi pengalaman emosional pergi unlabeled bawah tanah, ke

bawah sadar. Bahasa memungkinkan lebih cepat belajar, sebagaimana anak-anak mengembangkan pemahaman tentang motivasi mereka sendiri dan hasil dari perilaku mereka. Bahasa juga memfasilitasi generalisasi pembelajaran dari satu situasi ke yang berikutnya. Pengendalian diri terutama generalizes. Bahasa juga memungkinkan kemampuan memecahkan masalah dengan menggunakan alasan dan perencanaan. Orang dapat membayangkan solusi dan hasil tanpa harus susah payah menanggung pengalaman untuk melihat cara kerjanya keluar. Trial and error simbolis mengaktifkan teknik pemecahan masalah lebih cepat. Bahasa yang menyesatkan juga memperlambat atau misdirects pemecahan masalah, seperti ketika masalah sosial diberi label untuk menargetkan kelompok, bukan untuk penargetan ketidakadilan yang melekat. (1984 dikutip sebagai administrasi ini menggunakan istilah-istilah seperti Air Bersih Initiative, yang memungkinkan lebih arsenik masuk ke dalam air, atau Inisiatif Hutan Sehat, yang memungkinkan untuk lebih jelas, penebangan hutan nasional kita.)

Neurosis disebabkan maladaptive belajar. Takut, konflik, dan represi memainkan peran dalam perkembangan ini. Dollard & Miller disebut sindrom neurosis kebodohan-penderitaan, tetapi kami lebih cenderung menyebutnya ketidakberdayaan yang dipelajari hari ini. Banyak neurosis dapat dijelaskan sebagai belajar cara untuk menghindari kecemasan. Fobia berkembang ketika pengalaman yang menakutkan tidak berhadapan, dan generalizes untuk menghasilkan ketakutan dalam situasi yang mirip. Jadi menghindari tendangan dalam, dan rasa takut tumbuh dalam kekuasaan. Tekanan juga terjadi ketika kecemasan memprovokasi pikiran obsesif. Yang kompulsif mencuci tangan mengurangi rasa takut sekitar kontaminasi, sehingga secara emosional secara internal diperkuat. Regresi adalah sebuah respon yang dihasilkan dalam suatu periode perkembangan sebelumnya, yang disebut nanti, ketika lebih dominan, perilaku yang sesuai dengan usia diblokir oleh rasa takut, dll Buku ini memberikan contoh yang baik seorang balita dengan adik barunya, yang tidak lagi mendapatkan sama perhatian positif dari orangtua untuk perilaku yang baik, mengalami kemunduran untuk bayi berbicara atau membasahi celana, untuk mendapatkan perhatian orangtua lagi. Yang baru belajar tetes perilaku positif dalam hirarki ketika tidak lagi diperkuat. Perpindahan adalah emosi dipindahkan menuju sasaran pengganti. Ketertarikan kepada pasangan mungkin didasarkan pada / nya halus kesamaan dengan orangtua. Hal ini dapat mengakibatkan korban diulang di kemudian hari, atau terus-menerus childlikeness dengan mencari mitra yang akan bertindak sebagai orangtua.

Psikoterapi jika neurosis dipelajari, mereka dapat terpelajar melalui terapi (jika Anda punya cukup kesabaran) Seringkali situasi terapeutik dianggap tempat yang aman Re-

enactment isu-isu masa kanak-kanak, di mana pasien dapat bertindak kuat dan mengatasi / perasaannya tak berdaya. Sukses membutuhkan pengurangan drive akan bermanfaat dan memotivasi, sehingga orang harus cukup sengsara ketika mereka memasuki terapi. (Saya selalu merasa bahwa orang-orang membuat perubahan lebih unmitigating kesengsaraan akibat dari apa pun yang pernah kukatakan. Kutipan oleh Anais Nin mengatakan itu semua, "Dan hari itu datang ketika risiko untuk tetap ketat dalam tunas lebih menyakitkan daripada risiko yang ditanggung untuk berkembang"). dollard & Miller pikir yang efektif persetujuan terapis akan menggunakan hadiah sehat strategis untuk aspek dari fungsi pasien" Terapis membuat pekerjaan untuk mendapatkan persetujuan pasien dan terapis menawarkan lingkungan yang aman bagi pasien untuk mengekspresikan materi tanpa takut hukuman . Persetujuan dan serba harus dibagikan sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran yang efektif secara tepat waktu. Meskipun mereka percaya, bahwa kebanyakan terapis tidak sangat sadar dan konsisten dalam menawarkan tanggapan perilaku ini. Manfaat lain terapi adalah bahwa ketika rasa takut dipadamkan, kreativitas dapat naik lebih tinggi dalam hierarki respon. Orang sering membuat perubahan serius dalam hidup mereka dan pilihan begitu mereka mengatasi ketakutan mereka. Sering kali pasangan mereka benar-benar dibatalkan oleh perubahan ini, karena baik pasien maupun mitra melihat perubahan-perubahan ini datang. (Seperti mentor saya di sekolah pascasarjana berkata, 70% dari orang yang mendapat gelar Ph.D. bercerai) Kreativitas datang dalam berbagai pilihan baru yang tersedia untuk sadar kontrol. Tidak lama lagi orang hanya bereaksi terhadap kehidupan mereka, mereka mulai membuat mereka kembali. Dollard & miller juga menekankan bahwa terapi hidup tidak dapat mengabaikan keadaan-kelas sosial membuka pintu dalam kehidupan nyata atau menutup mereka.

Penindasan adalah kontrol disengaja menempatkan pemikiran-pemikiran luar kesadaran. Dollard & miller merekomendasikan kepada terapis untuk mengajarkan keterampilan ini, tetapi penelitian menunjukkan bahwa penindasan adalah kontraproduktif, sebagai pikiran atau perasaan akan meledak kemudian lebih kuat. Penindasan mungkin berkaitan dengan depresi, PTSD, kesakitan fisik, & sistem kekebalan tubuh yang lemah. Orang sering menekan nilai-nilai mereka ketika mereka ingin bergabung dengan kelompok orang dengan nilai yang berbeda. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan atau penurunan dari prasangka, atau minum berlebihan atau penggunaan obat-obatan untuk menyesuaikan diri Beruang Putih Suppression Inventaris bernama untuk tugas "menghindari berpikir tentang beruang putih." Skor inventaris ini berkorelasi dengan pikiran-pikiran obsesif , depresi, dan kecemasan. Ketika orang mencoba untuk menekan pikiran, biasanya datang lagi nanti

dengan intensitas yang lebih besar. Segala macam rangsangan lingkungan dapat memicu efek rebound ini. Membiarkan pikiran ditekan untuk diungkapkan mencegah efek rebound. (Hal ini tentunya Freudian di alam, karena ia pikir sebagian besar dari alam bawah sadar kita ditekan mendesak dan pikiran.) Bahkan penindasan geli, ekspresi bahagia menempatkan beban yang lebih besar pada sistem saraf simpatik. Hal ini tidak hanya merusak sistem kekebalan tubuh, juga mengganggu pikiran dan memori. Kami tidak ingat insiden juga ketika kami berada di bawah kendala emosional pada saat belajar. Mengekspresikan emosi melalui tulisan memiliki manfaat kesehatan yang positif, meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Belajar Teori psikoanalitik Reconsidered

Menurut Dollard & Miller konflik kepribadian yang dipelajari dan dengan demikian bisa dipelajari. Sebuah pendekatan baru sekarang muncul dari asal-usul ini: sebuah pendekatan pembelajaran neuroscience. Gagasan riset Dollard & Miller datang untuk menghasilkan cara yang mereka bisa lakukan tetapi tidak bisa menguji 50 tahun yang lalu.

AA. Penerapan teori belajar psikoanalitik dalam pendekatan

Kita telah melihat bahwa menurut Dollard dan Miller perilaku dipelajari dalam rangka untuk mengurangi drive. Perilaku menyimpang juga merupakan belajar, seperti halnya Neurosis perilaku yang dipelajari sering merugikan diri sendiri dan tidak produktif. Seorang pemuda yang memiliki ayah yang keras dan otoriter mungkin pada awalnya pernah belajar caranya bereaksi untukmenghindari kemarahan sang ayah. Ia tidak dapat membedakan antara sikap ayahnya dan sikap figur otoritas lain dalam hidupnya, Pemuda itu mungkin menggeneralisasi tanggapannya terhdap ayah kepada semua figure otoritas yang sebenarnya otoriter. Dollard dan Miller (1950) menyatakan bahwa "konflik neurotik diajarkan dan dipelajari pada masa kanak-kanak."

Terapi yang digunakan agar efektif, dan produktif menurut Dollard dan Miller adalah dengan mengganti kebiasaan baru yang lebih adaptif, Mereka merujuk pada dua tahapan terapi. Pada fase pertama kebiasaan neurotik yang dipelajari, diperiksa, dan diidentifikasi sehingga pasien dapat melupakan mereka. Pada dasarnya. mencakup prosedur memberikan label yang sesuai untuk pasien. Ketika kita label yang tepat represi, represi diangkat karena telah menghapus distorsi.

Tahap kedua terapi adalah fase kinerja. Selama fase ini. memperoleh pasien baru yang lebih adaptif dan produktif tanggapan dan kebiasaan dan didorong untuk menerapkan mereka. Pelatihan penindasan (sadar, secara sengaja berhentinya pikiran atau tindakan)

dapat membantu. Pasien dapat dilatih untuk menekan, bukan menindas, pikiran atau tindakan yang memperkuat kebiasaan lama dan pada saat yang sama, jadi sengaja terkena isyarat baru yang akan membangkitkan tanggapan yang berbeda.

Dalam teori Dollard dan Miller terapi bersifat lebih directive dibanding dengan terapi aktif teori-teori belajar lainnya seperti Skinner. Terepainya merupakan beraifat pragmatis dan lebih memiliki orientasi. Apabila Freud menganggap perlu adanya penyelesaian masalah masa lalu melalui analisis, maka Dollard dan Miller percaya bahwa ingatan mengenai sejarah hidup historis efektif hanya jika itu merupakan instrumen dalam menciptakan perubahan. Jika ingatan sejarah perubahan yang tidak perlu terjadi, itu hanya sebuah langkah pendek untuk mengecualikan bahwa penekanan pada masa lalu dan berkonsentrasi pada tingkah laku masa kini.

F. Latihan

Jawablah dengan jelas dan singkat pertanyaan berikut ini

5. Jelaskan bagaimana pengaruh teori Freud terhadap teori Dollard & Miller !
6. Jelaskan apa yang dimaksud dengan *Drive, Cue, respond* dan *reinforcemen !*.
7. Jelaskan mengenai teori konflik yang dikembangkan oleh Dollard & Miller!
8. Bagaimana penjelasan Dollard & Miller mengenai kecemasan dan bagaimana pendekatan konseling yang digunakan ?

G. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa :

1. Dollard & Miller adalah ahli psikologi yang mengakui bahwa 6 tahun pertama kehidupan merupakan fase penting yang pembentukan tingkah laku pada masa dewasa. Pada usia ini konflik tak sadar dipelajari dan akan menimbulkan masalah-masalah emosional di kemudian hari, tetapi juga memandang manusia memiliki sejumlah respon terhadap stimulus spesifik
2. Dollard dan Miller merumuskan empat konsep dalam teori belajar, yaitu *Drive, Cue, respond* dan *reinforcement*.

3. Belajar terjadi ketika respon dominan tidak mendapatkan hadiah-tertentu, Ketika respons yang baru mendapatkan hadiah maka respons tersebut akan diulangi kembali.
4. Empat Jenis Konflik-jarak merujuk pada jarak fisik dari tujuan, atau waktu yang jauh dari suatu kejadian. Kegiatan bisa tampak lebih mudah pada jarak dekat daripada ketika jauh. konflik mendekat-menghindar, konflik menghindar-menghindar konflik mendekat-mendekat. konflik Double mendekat-menghindar
5. Frustrasi dan agresi adalah wilayah pembahasan konsep dari Dollard & Miller yang paling berpengaruh. Dollard menjelaskan agresi sebagai murni hasil dari frustrasi karena terhalangnya suatu tujuan, bukan karena insting mati.
6. Kita telah melihat bahwa menurut Dollard dan Miller perilaku dipelajari dalam rangka untuk mengurangi drive. Perilaku menyimpang juga merupakan belajar, seperti halnya Neurosis perilaku yang dipelajari sering merugikan diri sendiri dan tidak produktif.

I. Sumber Bacaan

Allport. G. W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Rinerhart and Winston.

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. T*eori-teori Sifat dan Behavioristik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Bab 11

Albert Bandura

Teori Belajar Sosial

DD. Pengantar

Albert Bandura adalah tokoh yang mengembangkan teori belajar sosial. Dalam buku ini teori ini dimasukan ke dalam kelompok aliran behaviorisme, karena pada dasarnya proses pembelajaran tetap berlangsung melalui penguatan atas respon yang tepat, meskipun oleh Bandura tidak hanya berhenti disitu, melainkan terjadi perluasan proses pembelajaran yang yang melibatkan proses peniruan dan oberservasional. beberapa buku lebih suka mengelompokannya ke dalam teori kognitif, karena teori ini melibatkan proses kognitif dalam pembelajaran, tidak hanya proses belajaran yang diperkuat.

Selain teori mengenai cara belajar sosial, Albert Bandura juga mengembangkan konsep yang populer, yaitu efikasi diri (*self-efficacy*). Konsep ini banyak diadopsi untuk berbagai keperluan, tidak hanya dalam belajar, tetapi juga dalam peningkatan kinerja pegawai, bahkan untuk meningkatkan pembangunan sebuah negara.

EE. Biografi Singkat Albert

Albert Bandura lahir 4 Desember 1925, di kota kecil di utara Mundare Alberta, Kanada. Dia menempuh pendidikan di sebuah sekolah dasar dan sekolah lanjutan yang memiliki sumber daya minimal, namun memiliki tingkat keberhasilan yang luar biasa. Ketika SMA, ia bekerja paruh waktu di pertambangan di Alaska Highway di Yukon pada musim panas. Albert Bandura menerima gelar sarjana muda (BA) dalam bidang Psikologi dari University of British Columbia pada tahun 1949, dan melanjutkan ke Universitas Iowa untuk memperoleh gelar Ph.D. pada tahun 1952. Di sanalah dia mendapat pengaruh dari tradisi behaviorisme dan teori pembelajaran.

Pada saat di Iowa, ia bertemu Virginia Varns, seorang instruktur di sekolah perawat kemudia mereka menikah dan mempunyai dua anak perempuan. Setelah lulus Ph.D, ia mengikuti postdoctoral di Wichita Guidance Center di Wichita, Kansas. Pada tahun 1953 mulai mengajar di Stanford University. Di sana, ia bekerja sama dengan Richard Walters, seorang mahasiswa pascasarjana dan menulis buku pertama mereka “Remaja dan Agresi” pada tahun 1959.

Bandura menjadi presiden APA tahun 1973, dan menerima APA's Award untuk Distinguished Scientific pada tahun 1980 karena kontribusinya untuk bidang psikologi.

II. Pandangan Albert Bandura Terhadap Hakikat Manusia

Dalam pandangan Bandura manusia pada hakikatnya adalah makluk sadar, berpikir dan sadar dalam mengatur tingkah lakunya sendiri. Manusia bukan pion atau bidak yang mudah dipengaruhi dan dimanipulasi oleh lingkungan. Hubungan manusia dengan lingkungan bersifat saling mempengaruhi satu sama lain (*reciprocal determinant*)

Kepribadian manusia berkembang dalam konteks sosial dan berinteraksi satu sama lainnya. Manusia dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah tanggapan kognitif terhadap anteseden dan mengatur sendiri reinforcement yang diberikan kepada dirinya. Tingkah laku manusia merupakan hasil interaksi timbal balik yang terus menerus antara faktor-faktor penentu.

D. Konsep Utama Teori Belajar Sosial

Teori belajar pada awalnya dikembangkan oleh Dollard dan Miller (Cloninger, 1995). Teori ini menolak gagasan para behavioris pada umumnya mengenai asosianisme, tetapi mendukung prinsip-prinsip pengurangan drive. Namun demikian teori ini tidak berhasil menjelaskan sejumlah respon-respon baru yang muncul atau proses yang tertunda serta proses imitasi yang terjadi tanpa penguatan. Tahun 1963, Bandura bersama Walters menulis buku *Social learning and Personality Development* yang memperluas penjelasan teori belajar sosial yang sekarang dikenal dengan prinsip-prinsip pembelajaran dan penguatan perwakilan pengamatan

Teori belajar sosial menekankan pentingnya pengamatan pembelajaran, imitasi, dan modeling. "Belajar akan sangat susah dan berbahaya, jika orang-orang hanya

mengandalkan efek dari tindakan mereka sendiri untuk memberitahu apa yang mereka harus dilakukan," Bandura terus-menerus mengintegrasikan teori interaksi antara perilaku, kognisi, dan lingkungan.

Albert Bandura sangat dikenal karena beberpa eksperimennya. Eksperimen yang paling terkenal yang dilakukannya "Bobo Doll" adalah 1961. Dalam eksperimennya, ia membuat film di mana seorang wanita ditampilkan memukuli sebuah boneka bobo dan meneriakkan kata-kata agresif. Film ini kemudian ditunjukkan kepada sekelompok anak-anak. Setelah itu, anak-anak diminta untuk bermain di sebuah ruangan dengan memegang boneka bobo. Segera setelah itu, anak-anak memukuli boneka, menirukan tindakan dan kata-kata wanita dalam film tersebut.

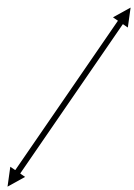
Studi ini penting karena menyangkal pemahaman behaviorisme mengenai perilaku, dikatakan oleh behaviorisme bahwa “semua perilaku diarahkan oleh penguatan atau imbalan”. Kelompok anak-anak tersebut tidak mendapat dorongan atau insentif untuk memukul boneka; mereka hanya menirukan tingkah laku yang mereka amati. Bandura menyebut pengamatan ini dengan belajar. Belajar yang efektif dilakukan melalui observasi, karena terdapat perhatian, retensi, pertukaran dan motivasi.

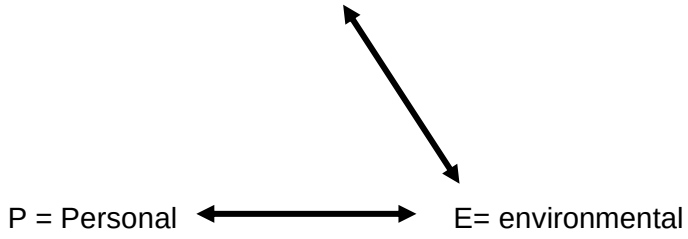
Reciprocal Determinism* dan *the Self-System

Bandura mengkritik Skinner karena terlalu ekstrim dalam menekankan faktor eksternal sebagai penentu utama sebuah perilaku. Menurutnya teori Skinner tidak lengkap dan mengabaikan sifat manusia, karena tidak memperhitungkan proses internal menjadi panduan perilaku. Bandura juga mengkritik teori-teori psikoanalitik yang menggunakan penalaran melingkar dalam membahas kekuatan alam bawah sadar yang mendasari perilaku. Dalam menjelaskan perilaku bermusuhan, menurut psikoanalisis adalah didasari oleh impuls agresif atau dominasi motif-motif kekuasaan. Konsep tidak sadar psikoanalisis tidak memberitahu kita mengenai sesuatu yang berada di atas dan di luar kenyataan perilaku yang ada. Bandura merasa bahwa ilmu perilaku yang dikonstruksi seperti itu tidak terlalu membantu. Mereka tidak memberikan kita kemampuan untuk meramalkan sikap seseorang dalam situasi tertentu, atau menjelaskan variasi berbagai perilaku dalam situasi yang berbeda-(1977).

Menurut Bandura (1978), perilaku manusia disebabkan oleh determinisme timbal-balik yang melibatkan perilaku, kognitif, dan faktor lingkungan. Ketiga faktor tersebut "saling menentukan" satu sama lain. Kalau digambarkan akan terlihat dalam diagram seperti berikut

B= behavior





Gambar 11.1 Diagram Timbal Balik Sebuah Determinisme

Dalam diagram ini, B (behavior = perilaku), P (person = orang), dan E (enivoronment = lingkungan). masing-masing faktor akan menunjuk ke arah anak panah itu dan menuju dua lainnya (Gambar 11.1) untuk menunjukkan interaksi timbal-balik mereka. Dalam konsep determinisme timbal-balik, selain rangsangan lingkungan faktor pribadi seperti keyakinan dan harapan juga mempengaruhi bagaimana kita berperilaku. Sebagai contoh apabila kita pergi ke pasar dan merencanakan akan makan di rumah makan, maka menu yang kita pilih yang tidak hanya ditentukan oleh menu dan rangsangan lingkungan lainnya, tetapi juga oleh sikap kita terhadap makanan tertentu dan harapan kita terhadap makanan tersebut. hasil dari perilaku tersebut akan membantu kita mengubah lingkungan.

Banyak psikolog setuju dengan konsep Bandura, bahwa sebuah perilaku ditentukan oleh interaksi antara diri dan lingkungan bukan hanya ditentukan satu factor saja. Namun demikian, konsep sebelumnya telah melihat dengan baik bahwa orang dan situasi merupakan sesuatu yang terpisah yang kemudian digabung untuk menghasilkan suatu perilaku dan perilaku yang dihasilkan bukan disebabkan oleh proses kausal. Bandura percaya bahwa konsep ini penting karena menekankan sifat kebalikan dari interaksi antara ketiga faktor (1989, 1991a).

.

Belajar Melalui Observasi

Bandura terkenal karena penekanannya pada proses pembelajaran melalui pengamatan atau dengan contoh. Bandura menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku manusia dipelajari berdasarkan model bukan melalui proses pengkondisian klasik dan instrumental.

Bandura menyatakan bahwa perilaku tersebut dipelajari melalui pengamatan baik secara mendalam maupun tanpa sengaja. Cara Ini dilakukan anak-anak pada saat bermain dengan mainan mereka, Melakukan pekerjaan rumah tangga, dan mengembangkan

keterampilan lain seperti naik sepeda. Pada awalnya anak belajar berbicara dengan mendengarkan orang lain bicara lalu kemudian menirunya. Jika belajar bahasa sama sekali tergantung pada pengkondisian klasik atau pengkondisian instrumental, maka hal tersebut itu tidak dapat dilakukan dengan mudah, karena anak tidak ada pengguatan sampai mereka mengucapkan secara spontan kata-kata tersebut. Dalam keseharian orang tua mengulang kata-kata berkali-kali di depan anak-anaknya yang sedang belajar bicara untuk kemudian ditirukan oleh mereka.

Anak-anak kecil belajar untuk mempertahankan diri dengan menonton apa yang dilakukan orang lain kemudian mengulanginya. Dalam banyak kasus, perilaku belajar mengikuti dengan persis kegiatan yang dilakukan model, misalnya belajar menyetir mobil. Orang yang belajar menyetir harus mengikuti apa yang dilakukan oleh instrukturnya. Belajar melalui pengamatan juga mencakup perilaku baru. Para pengamat mampu menyelesaikan suatu masalah secara langsung meskipun model yang ditirunya gagal untuk menyelesaikan masalah yang sama. Jadi belajar observasional melebihi imitasi: pengamat model akan belajar dari kesalahan dan keberhasilan modelnya. Belajar melalui pengamatan dapat menjelaskan innovasi dan perilaku kreatif. Bandura menyatakan bahwa pengamat menarik feature serupa dari tanggapan yang berbeda dan menciptakan aturan-aturan perilaku yang memungkinkan mereka untuk pergi melampaui apa yang telah mereka lihat atau dengar. Melalui sintesis jenis ini, mereka mampu mengembangkan pola-pola perilaku baru yang mungkin agak berbeda dari yang mereka diamati (1974).

Analisis Eksperimental Pengaruh Modeling

Teori pembelajaran observasi Bandura sebagian besar didasarkan pada analisis eksperimental mengenai pengaruh terhadap perilaku modeling. Dalam model khusus eksperimen, subjek mengamati orang lain melakukan perilaku atau urutan perilaku. Setelah itu subjek diamati untuk memastikan apakah meniru perilaku model atau tidak. Perilaku subyek dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengamati model untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan.

Bandura dan rekan-rekannya (1977) telah menunjukkan tiga faktor yang mempengaruhi pemodelan.

Pertama, karakteristik dari model yang mempengaruhi imitasi. Kita cenderung lebih dipengaruhi oleh orang yang kita percayai daripada orang yang kita tidak percayai. Perilaku

sederhana lebih mudah ditiru dibandingkan perilaku kompleks dan perilaku tertentu tampaknya lebih rentan terhadap peniruan daripada yang lain. Perilaku bermusuhan dan perilaku agresif dengan mudah ditiru terutama oleh anak-anak muda.

Kedua, atribut dari pengamat. Orang yang kurang memiliki harga diri atau yang tidak kompeten sangat mudah meniru model, demikian juga orang yang tergantung (dependen) dan orang yang telah diberi hadiah. Seseorang yang bermotivasi tinggi juga akan meniru model untuk menguasai perilaku yang diinginkan.

Ke tiga konsekuensi hadiah. Konsekuensi dari suatu perilaku mempengaruhi efektivitas modeling.

Perilaku meniru ciri akan memberikan efek positif jangka pendek maupun jangka panjang.

Proses Belajar

Bandura percaya bahwa pembelajaran melalui model banyak terjadi melalui fungsi informatif. Belajar melalui pengamatan tidaklah sesederhana imitasi. Prosesnya bersifat aktif dan konstruktif, berdasarkan paparan, pengamat memperoleh representasi simbolis melalui cara yang berbeda dalam melakukan sesuatu, ide-ide ini berfungsi sebagai panduan bagi perilaku. Belajar melalui pengamatan diatur oleh empat proses yang saling terkait: proses pemerhatian, proses retensi, proses reproduksi motorik, dan proses motivasional (1977).

Beberapa variabel proses yang turut pengaruh di antaranya adalah berkaitan dengan karakteristik model, sifat kegiatan dan masih orang yang menjadi subjek. Beberapa model lebih nyata lebih mudah ditiru dibanding model yang lain. Model yang karismatik lebih diperhatikan dibanding dengan daya tarik interpersonalnya rendah, mereka cenderung diabaikan.

Bandura menunjukkan bahwa asosiasi-asosiasi tertentu menentukan jenis kegiatan yang akan ditiru. Orang-orang dengan siapa kita secara teratur batas associate dan struktur jenis perilaku yang satu akan mengamati. Sebagai contoh, mereka yang tinggal di sebuah pusat kota di mana geng-geng yang bermusuhan tangkai jalan-jalan yang lebih mungkin untuk mempelajari cara-cara agresif respons daripada mereka yang dibesarkan di sebuah komune pasifis.

Televisi telah sangat memperluas rentang model yang tersedia untuk orang-orang sekarang, sedangkan kakek-nenek buyut kami yang cukup banyak mod terbatas pada

sumber-sumber eling dalam keluarga mereka sendiri dan masyarakat. Kualitas pribadi, seperti kepentingan kita sendiri, kebutuhan, keinginan, dan keinginan, juga menentukan apa yang kita mengurus.

Sistem kedua yang terlibat dalam belajar observasi adalah proses retensi. Ketika Anda mengamati perilaku seseorang tanpa segera melakukan respon, Anda harus menggunakannya sebagai panduan untuk bertindak pada kesempatan lain.

Ada dua bentuk dasar sistem simbol atau representasi yang membantu pengamatan pembelajaran: imaginatif dan verbal. Jika Anda mencoba menginginkan "Big Mac" Anda bisa melakukannya baik dengan mengingat kata-kata BIG MAC atau dengan mengembangkan citra visual dua semua roti daging sapi, saus spesial, selada, keju, acar, bawang merah, pada wijen biji bun. "Simbol ini kemudian dapat hadir bagi kita ketika rangsangan yang sebenarnya tidak ada.

Mekanisme ketiga model melibatkan proses reproduksi motorik. Dalam rangka untuk meniru model, seorang individu harus mengubah representasi simbolis dari perilaku ke tindakan yang memadai. Respons harus mobil Ried dalam ruang dan waktu dengan cara yang sama bahwa perilaku asli. Motor proses reproduksi melibatkan empat substages: organisasi kognitif sponse ulang, inisiasi respon, pemantauan respons, dan penyempurnaan dari respons.

Keterampilan yang kita pelajari melalui pengamatan belajar perlahan-lahan disempurnakan melalui proses *trial and error*. Kita mengikuti perilaku model dan kemudian berusaha untuk meningkatkan perkiraan kami melalui penyesuaian dan umpan balik.

Sistem terakhir yang terlibat dalam pembelajaran pengamatan terdiri dari proses motivasional. Teori belajar sosial membedakan antara akuisisi, apakah seseorang telah belajar dan dapat dilakukan, dan kinerja, apa yang sebenarnya dilakukan seseorang. Orang tidak menetapkan segala sesuatu yang mereka belajar. Sebagian besar dari kita memiliki pengetahuan teoritis untuk merampok toko. Kita telah melihat perampokan dalam kehidupan nyata atau di televisi dan kita kenal dengan perilaku yang terkandung dalam melakukan kejahatan itu. Namun, ini tidak berarti bahwa kita akan pergi keluar dan melakukannya.

Kita lebih cenderung untuk terlibat dalam perilaku model jika itu mengarah pada konsekuensi bahwa kita nilai dan kecil kemungkinannya untuk terlibat di dalamnya jika hasilnya menghukum. Kita juga belajar dari mengamati konsekuensi dari orang lain 'perilaku. Akhirnya, kami dapat terlibat dalam penguatan diri. Kami menghasilkan tanggapan evaluatif

terhadap perilaku kita sendiri dan ini membawa kita untuk terus terlibat dalam perilaku yang kita temukan memuaskan diri dan menolak orang-orang yang kita menyetujui atau bahwa tidak merasa nyaman.

Tidak ada perilaku tersebut terjadi tanpa insentif yang memadai. Motivasi yang tepat tidak hanya membawa kinerja perilaku yang sebenarnya tetapi juga mempengaruhi proses-proses lain yang terlibat dalam belajar observasional. Ketika kita tidak termotivasi untuk mempelajari sesuatu,kita tidak memberikan perhatian dan hanya sedikit keinginan untuk bertahan. Selain itu, kita tidak mau berlatih keras atau keinginan untuk mencoba-coba kegiatan memungkinkan untuk mencapai keberhasilan tugas. Dengan demikian, motivasi muncul sebagai komponen utama dalam belajar melalui pengamatan.

Bandura mencatat bahwa banyak perilaku meniru terjadi begitu cepat bahwa EAS-. untuk mengabaikan pengamatan yang mendasari proses pembelajaran. Namun, penting mengendalilkan mereka untuk memahami fenomena dan memprediksi keadaan di mana pembelajaran akan terjadi. Pada awal anak-anak pengembangan model sebagian besar terdiri dari saat imitasi. Dengan perkembangan usia, anak-anak belajar simbol dan mengembangkan keterampilan motorik yang memungkinkan mereka untuk mengikuti perilaku yang lebih kompleks. Penempatan proses-proses ini membantu kita untuk menentukan variabel yang berbeda yang terlibat dalam pengamatan pembelajaran, mengembangkan hipotesis tentang mereka, dan menemukan cara untuk menguji hipotesis eksperimental. Singkatnya,-. memungkinkan kita untuk membuat prediksi yang lebih akurat. Konstruksi ini juga membantu kita untuk memahami contoh-contoh di mana seorang individu tidak muncul untuk apus dari pengamatan. Kegagalan untuk mereproduksi perilaku yang model timbul dari kurangnya perhatian, tidak memadai simbolisasi atau retensi, kurangnya kapasitas fisik, keterampilan, atau praktek, motivasi tidak memadai, atau kombinasi dari semuanya.

Penguatan Belajar observasional

Bandura menunjukkan bahwa hampir semua perilaku yang dapat dipelajari seorang individu terjadi tanpa mendapatkan penguatan, juga tidak harus secara langsung mendapat imbalan untuk belajar sesuatu, tetapi melalui observasi. Pembelajaran observasional sering tidak terlihat, terjadi di mana model maupun pengamat secara langsung diperkuat serta ada penundaan antara perilaku asli menjadi model dan respons yang muncul.

Bandura percaya bahwa belajar observasional terjadi melalui proses simbolis

sementara yang dihadapkan pada aktivitas model dan sebelum respon telah dibuat. Oleh karena itu, tidak tergantung pada penguatan eksternal. Ketika beberapa penguatan berperan dalam pengamatan pembelajaran, ia bertindak sebagai fasilitator, bukan kondisi yang diperlukan. Peranannya mendahului daripada mengikuti tanggapan. Melayani insentif yang informatif dan fungsi. Para individual antisipasi dari hadiah atau hukuman mempengaruhi bagaimana ia berperilaku

Teori belajar sosial mempertimbangkan berbagai bala bantuan termasuk ekstrinsik, intrinsik, perwakilan, dan self-konsekuensi yang dihasilkan. Ekstrinsik penguatan eksternal. Hubungannya dengan perilaku arbitrary diatur atau sosial daripada hasil alamiah dari perilaku. Menjadi dipukul untuk menyentuh kompor panas adalah penguatan ekstrinsik. Dibakar oleh menyentuh kompor tidak. Penguatan eksternal jelas efektif dalam menciptakan perubahan perilaku dan mempunyai peran penting dalam perkembangan awal.

Banyak kegiatan kita perlu belajar yang sulit dan membosankan untuk melakukan pada awalnya. Mereka tidak menjadi bermanfaat sampai kita telah menjadi mahir dalam mereka. Jika kami tidak menerima dorongan positif dalam tahap awal belajar ¬ ing perilaku seperti itu, kita akan cepat menjadi patah semangat dan berhenti belajar mereka.

Tergantung pada kegiatan-kegiatan yang terlibat dan cara di mana imbalan yang digunakan, insentif ekstrinsik dapat meningkatkan minat dalam aktivitas, menurunkan suku, atau tidak berpengaruh. Ini adalah apa yang orang membuat insentif daripada insentif sendiri yang menentukan bagaimana imbalan ekstrinsik mempengaruhi motivasi. Penguatan intrinsik datang dalam tiga bentuk yang berbeda. Intrinsik reinforcement muncul dari luar tetapi secara alami terkait dengan perilaku oleh efek sensoris. Terbakar sambil menyentuh kompor yang panas adalah contoh ini. Perilaku lain menghasilkan efek fisiologis alami, misalnya, latihan relaksasi otot menghilangkan kelelahan. Dalam contoh-contoh lain bukan perilaku itu sendiri atau umpan balik yang bermanfaat, tapi bagaimana kita merasakan hal itu. Memainkan musik yang sulit juga menyebabkan perasaan prestasi. Kepuasan diri mendukung praktek perilaku.

Perwakilan penguatan terjadi ketika kita belajar perilaku yang tepat dari kesuksesan dan kesalahan orang lain. Ini dapat mengambil bentuk baik hadiah atau hukuman. Seorang anak yang melihat saudara yang dipukul untuk kejahatan ringan dengan cepat belajar untuk tidak melakukan hal yang sama.

Penguatan diri mengacu pada fakta bahwa orang-orang memiliki kemampuan reaktif diri: topi mengizinkan mereka untuk mengendalikan pikiran mereka sendiri, perasaan, dan tindakan. Orang tidak berperilaku seperti itu pergeseran dalam arah yang berbeda sesuai

dengan tekanan eksternal yang ditempatkan atas mereka. Sebaliknya, mereka mengatur perilaku mereka sendiri dengan menetapkan standar perilaku untuk diri mereka sendiri dan menanggapi tindakan mereka sendiri dalam memuaskan diri atau cara-cara menghukum diri sendiri.

Penguatan diri meningkatkan kinerja terutama melalui fungsi motivasional. Satu pelari mungkin akan puas dengan menyelesaikan satu mil dalam lima menit; lain ingin menyelesaikannya dalam waktu yang lebih singkat. Standar-standar yang mengatur tanggapan memperkuat diri yang didirikan oleh pengajaran atau dengan memberi contoh. Stan-dards tinggi sering ditiru karena mereka secara aktif dibudidayakan melalui begitu imbalan keuangan.

Setelah individu belajar untuk menetapkan standar untuk diri mereka sendiri, mereka dapat mempengaruhi: pewaris perilaku melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Bandura percaya bahwa sebagian besar perilaku kita sebagai orang dewasa diatur oleh proses melanjutkan penguatan diri (1992).

Televisi dan Agresi

Beberapa eksperimen Bandura secara khusus dirancang untuk menyelidiki pengaruh menonton televisi terhadap perkembangan agresifitas. Dalam banyak variasi yang berbeda dari studi klasik boneka Bobo, Bandura mempelajari pengaruh model hidup bukan model film kartun. Model langsung perilaku agresif ternyata memberikan dampak yang lebih besar terhadap prilaku agresif dibandingkan karakter tokoh kartun. Dalam eksperimen tersebut kolompok eskperimen yang terdiri beberapa anak diminta menonton model perilaku agresif (langsung, film, atau kartun), sementara kelompok control menonton perilaku yang tidak agresif atau tidak diberikan tontonan sama sekali (1973). Berdasarkan ekperimen Bandura menyimpulkan bahwa perilaku agresi dan kekerasan di televisi mendorong anak-anak untuk berperilaku agresif. Dalam perkembangan sekarang ini sebenarnya kondisi yang terjadi sudah sangat meluas. Kekerasan dan agresi merupakan sajian yang sering muncul di televisi kita dan ditonton anak-anak, baik dalam bentuk film maupun berita. Belum lagi muncul berbagai video games yang menampilkan tokoh-tokoh yang jago melakukan kekerasan. Disadari ataupun tidak disadari model-model agresif dan kekerasan telah disediakan dalam budaya kita, untuk kemudian akan ditiru oleh anak-anak.

Kemampuan dasar manusia

Berakar dari perspektif kognitif sosial, Bandura menjelaskan bahwa pemahaman terhadap individu dijiwai oleh kemampuan tertentu yang menentukan apa artinya menjadi manusia. Bagian utama dalah kemampuan untuk melambangkan, rencana strategi alternatif (pemikiran), belajar melalui pengalaman, mengatur diri, dan refleksi diri. Kemampuan ini memberi manusia secara kognitif mereka yang paling menentukan nasib mereka sendiri.

Effikasi diri (self effication)

Menurut Bandura dari semua pemikiran yang mempengaruhi fungsi manusia, dan merupakan bagian paling inti dari teori kognitif sosial, adalah efikasi diri (*self efficacy*) yaitu "penilaian orang terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan ". Efikasi diri diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan mereka dapat mencapai hasil yang diinginkan, mereka memiliki sedikit insentif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan.

Banyak bukti empiris yang mendukung konsep ini, efikasi diri menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia-apakah mereka berpikir secara produktif, pesimisme atau optimisme; seberapa baik mereka memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi kesengsaraan; kerentanan mereka terhadap stres dan depresi, dan pilihan-pilihan hidup yang mereka buat. Efektivitas diri juga merupakan determinan penting pengaturan diri.

Efikasi diri tidak boleh dikacaukan dengan penilaian mereka tentang konsekuensi yang akan dihasilkan perilaku mereka. Efikasi diri membantu menentukan hasil yang diharapkan. Percaya diri individu mengantisipasi hasil sukses. Siswa percaya diri dalam mengantisipasi keterampilan sosial mereka pertemuan sosial yang sukses. Mereka percaya diri dalam kemampuan akademis mereka mengharapkan nilai tinggi pada ujian dan mengharapkan kualitas pekerjaan mereka untuk menuai keuntungan pribadi dan profesional. Sebaliknya adalah benar dari orang-orang yang kurang percaya diri. Siswa yang meragukan keterampilan sosial mereka sering membayangkan penolakan atau mengejek bahkan sebelum mereka menjalin kontak sosial. Orang yang kurang percaya diri dalam kemampuan akademik mereka membayangkan kelas rendah sebelum mereka mulai ujian atau mendaftarkan diri dalam suatu kursus. Hasil yang diharapkan dari pertunjukan membayangkan ini akan berbeda membayangkan: sukses sosial atau pilihan karir yang lebih besar untuk yang pertama, isolasi sosial atau akademis dibatasi kemungkinan untuk yang kedua.

Pengaruh efikasi diri (*Self*-Efficacy) pada Manusia

Keyakinan efikasi diri manusia dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan dalam berbagai cara. Efikasi diri mempengaruhi orang membuat pilihan-pilihan dan tindakan mereka Individu cenderung untuk memilih tugas-tugas dan kegiatan-kegiatan di mana mereka merasa kompeten dan percaya diri serta menghindari kegiatan yang mereka anggap tidak dapat diselesaikan. Kecuali orang-orang percaya bahwa tindakan mereka akan memiliki konsekuensi yang diinginkan, mereka memiliki sedikit insentif untuk terlibat dalam tindakan tersebut. Seberapa jauh akan tertarik pada arsitektur mengambil siswa yang merasa putus asa dalam geometri? Faktor apa pun yang beroperasi untuk mempengaruhi perilaku, mereka berakar pada keyakinan inti yang satu memiliki kemampuan untuk mencapai perilaku itu.

Bagaimana membangun *Self*-Efficacy

Efikasi diri dibangun dengan menafsirkan informasi terutama dari empat sumber.

1. Sumber yang paling berpengaruh adalah hasil ditafsirkan seseorang akan kinerja sebelumnya, Individu yang terlibat dalam tugas-tugas menginterpretasikan hasil dari kerja mereka dan menggunakan interpretasi untuk mengembangkan keyakinan tentang kemampuan mereka untuk terlibat dalam tugas-tugas berikutnya. Tafsiran akan keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri, sebaliknya tafsiran kegagalan akan menurunkannya.
2. Sumber kedua melalui pengamatan terhadap tugas-tugas yang dilakukan orang lain. Sumber informasi ini lebih lemah dibandingkan dengan pengalaman langsung terhadap keberhasilan, tetapi ketika orang merasa tidak yakin tentang kemampuan mereka sendiri atau jika mereka memiliki pengalaman terbatas, mereka menjadi lebih peka terhadap hal itu. Dampak dari pemodelan menjadi sangat relevan dalam konteks ini. terutama ketika individu mempunyai sedikit pengalaman sebelumnya dengan tugas.
3. Individu juga dapat menciptakan dan mengembangkan efikasi diri sebagai hasil dari keyakinan sosial yang mereka terima dari orang lain. Keyakinan ini dapat melibatkan paparan verbal penilaian dari orang lain. Persuasi memainkan peranan penting dalam perkembangan individu kepercayaan diri. Persuasi yang efektif harus menumbuhkan kepercayaan seseorang dalam mengembangkan kemampuan mereka sementara pada saat yang sama memastikan bahwa visi keberhasilan dapat dicapai. Keyakinan positif dapat bekerja untuk mendorong dan memberdayakan, keyakinan negatif dapat bekerja untuk mengalahkan dan melemahkan keyakinan efektivitas diri. Bahkan,

biasanya lebih mudah untuk melemahkan efektivitas diri keyakinan melalui penilaian negatif daripada untuk memperkuat keyakinan tersebut melalui dorongan positif.

4. Sumber-sumber informasi efikasi diri tidak secara langsung diterjemahkan ke dalam penilaian kompetensi. Individu menginterpretasikan hasil peristiwa, dan interpretasi ini menyediakan informasi yang didasarkan penilaian. Jenis-jenis informasi dari digunakan untuk membuat penilaian akan keberhasilan, dan aturan-aturan yang mereka gunakan untuk pembobotan dan mengintegrasikan mereka, membentuk dasar bagi penafsiran tersebut. Dengan demikian, pemilihan, integrasi, interpretasi, dan ingat informasi mempengaruhi penilaian dari efikasi diri.

E. Penerapan Teori Belajar Sosial dalam konseling

Psikoterapi dan Modifikasi Perilaku

Pengamatan adalah pusat dalam pembelajaran perilaku, yang juga berguna dalam memodifikasi perilaku yang tidak diinginkan. Bandura mengembangkan teknik-teknik modifikasi perilaku sistematis dengan menggunakan model sebagai bantuan (Modeling) Cara ini telah digunakan untuk mengurangi rasa takut pada anak-anak dan orang dewasa, untuk mengajarkan anak-anak sangat agresif (hyperaggressive) dominan dan menjadi lebih kooperatif, Mengajarkan keterampilan bahasa anak-anak autis, meningkatkan kemampuan berkomunikasi pada pasien psikiatris asosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan prestasi dalam mahasiswa, dan untuk memfasilitasi perubahan perilaku lainnya. Dalam setiap kasus. model menjelaskan cara yang tepat dalam menangani situasi dan pasien didorong untuk meniru model. Jadi, untuk menghilangkan fobia binatang yang kuat, subjek mungkin menonton film dan model hidup secara progresif dalam berinteraksi dengan hewan yang bersangkutan dan kemudian didorong untuk terlibat dalam interaksi yang semakin akrab dengan hewan tersebut. Hasil model menunjukkan bahwa model prosedur ini telah mengurangi ketakutan dan membuat perubahan perilaku lainnya.

Bandura menunjukkan bahwa orang-orang yang berperilaku tidak normal secara lisan memiliki efikasi diri yang buruk. Mereka tidak percaya bahwa mereka dapat berhasil melakukan kegiatan yang memungkinkan mereka untuk menghadapi kehidupan sehari-hari. penurunan harapan membawa mereka untuk menghindari situasi yang mengancam di mana mereka tidak percaya diri bahwa mereka bisa tampil baik.

Konsep efikasi diri telah menjadi variabel dari banyak penelitian. Efikasi diri yang tinggi

telah terbukti secara positif berkaitan dengan kesehatan. perubahan perilaku, kemampuan mengendalikan, dan perilaku yang diinginkan lain (Holden-1991; inti & Mitchell, 1992; Schwarzer, 1992; Walker & Bates 1992). Konvergen bukti dari penelitian tentang efektivitas diri menunjukkan bahwa itu adalah berguna explanatory dan konsep prediktif (Bandura, 1986; 1991a, 1991b).

Strategi terapeutik Bandura dirancang untuk membantu pasien meningkatkan persepsi mereka terhadap efikasi diri mereka sendiri. Dia merekomendasikan bahwa terapis menggunakan variasi teknik untuk meningkatkan pasien kepercayaan diri. Dengan demikian, dalam memperlakukan sekelompok agoraphobics (orang-orang yang takut tempat-tempat umum), Bandura digunakan sejumlah prosedur yang berbeda. Awalnya, Bandura bertemu dengan agoraphobics dalam kelompok-kelompok kecil di mana dia atau cotherapists membantu mereka untuk mengidentifikasi dan peringkat situasi yang membangkitkan rasa takut pada mereka. Dia juga mengajarkan mereka cara menggunakan teknik relaksasi dan bagaimana untuk menggantikan pikiran yang positif untuk yang melemahkan diri. Kemudian, melalui pengalaman lapangan lulus, ia mendorong mereka untuk terlibat dalam interaksi yang sukses dengan objek dan pengaturan ditakuti.

Dalam kasus-kasus di mana modifikasi perilaku menekankan perubahan dalam lingkungan, Bandura menunjukkan bahwa biasanya hanya memiliki efek jangka pendek. Selama orang berada di bawah kontrol terapis atau dimonitor secara hati-hati,, sebuah perilaku dikendalikan secara eksternal, Dengan Mengandaikan determinisme timbal-balik perilaku dapat dikendalikan oleh orang dan lingkungan.

Banyak pola tingkah laku yang tidak segera bermanfaat tetapi dalam jangka panjang memberikan efek negatif. Contohnya adalah makan berlebihan, merokok, dan alkohol dan narkoba. Dalam kasus seperti itu, tugas terapis adalah membantu individu memperoleh beberapa kemampuan untuk mengendalikan perilaku atau dirinya sendiri. Ada beberapa elemen berbeda yang terlibat dalam pengendalian diri, tapi satu yang Bandura telah meneliti dengan hati-hati adalah penundaan pemuasan

F. Latihan

Jawablah dengan jelas dan singkat pertanyaan berikut ini

9. Jelaskan bagaimana pandangan Bandura mengenai prilaku manusia

10. Sebutkan konsep-konsep utama dalam teori belajar sosial !
11. Sebutkan perbedaan antara teori belajar social dengan behaviorisme ortodok
12. Apa yang dimaksud dengan efikasi diri, bagaimana proses pembentukan dan implikasinya bagi individu.
13. Bagaimana apalikasi pendekatan teori belajar social dalam pendekatan konseling

G. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa :

1. Teori belajar sosial dari Albert Bandura menekankan pentingnya pengamatan pembelajaran, imitasi, dan modeling.
2. Menurut Bandura perilaku manusia disebabkan oleh determinisme timbal-balik yang melibatkan perilaku, kognitif, dan faktor lingkungan. Ketiga faktor tersebut "saling menentukan" satu sama lain.
3. Dalam konsep determinisme timbal-balik, meskipun rangsangan lingkungan mempengaruhi perilaku kita, faktor pribadi seperti keyakinan dan harapan juga mempengaruhi bagaimana kita berperilaku.
4. Bandura menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku manusia belajar dengan mengikuti model dibanding melalui proses pengkondisian klasik dan instrumental.
5. Teori pembelajaran observasi Bandura sebagian besar didasarkan pada analisis eksperimental mengenai pengaruh terhadap perilaku modeling.
6. Menurut Bandura dari semua pemikiran yang mempengaruhi fungsi manusia, dan merupakan bagian paling inti dari teori kognitif sosial, adalah efikasi diri (*self efficacy*) yaitu "penilaian orang terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan ". Efikasi diri diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan mereka dapat mencapai hasil yang diinginkan,
7. Keyakinan efikasi diri manusia dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan dalam berbagai cara. Efikasi diri mempengaruhi orang membuat pilihan-pilihan dan tindakan mereka Individu cenderung untuk memilih tugas-tugas dan kegiatan-kegiatan di mana mereka merasa kompeten dan percaya diri

J. Sumber Bacaan

Allport. G. W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Rinerhart and Winston.

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. T*eori-teori Sifat dan Behavioristik*. Jakarta : Kanisius

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Moghadam, F,M, 2005. *Great Ideas in Psychology : a Cultural and Historical Introduction*. Oxford : One World.

BAGIAN EMPAT

PRESPEKTIF

HUMANISME DAN EKSTESIALISME

Bab 12

Abraham Maslow

TEORI HIERARKI KEBUTUHAN

LL.Pengantar

Teori Maslow merupakan salah satu di antara teori kepribadian yang sangat terkenal. Dengan teori hirarki kebutuhan manusia, teori ini dikenal sebagai kekuatan madzhab ketiga psikologi humanistik yang melengkapi teori lain yang lain sebelumnya, yaitu psikoanalisis dan behavorisme. Psikologi humanistik memasukan aspek positif dari manusia yang sangat penting, yaitu cinta, kreativitas, nilai makna dan pertumbuhan pribadi. Psikologi humanistik memiliki asumsi dasar mengenai manusia sebagai pencari makna kehidupan manusia.

Berbeda dengan tokoh dari dua mazhab yang lain, penelitian Abraham maslow berorientasi kepada orang-orang yang mengaktualisasikan dirinya, dan hal ini menjadi dasar bagai ilmu psikologi yang lebih semesta. Maslow mempunyai pandangan sangat positif terhadap manusia.

MM. Biografi Singkat

Abraham Maslow dilahirkan dan dibesarkan di Brooklyn, New York pada 1 April 1908. sulung dari tujuh bersaudara. Orang tuanya imigran Yahudi dari Rusia yang tidak berpendidikan tinggi. Latar belakang ini yang membuat orang tua maslow memaksa anak-anaknya untuk mencapai jenjang pendidikan yang tinggi. Maslow merasa bahwa masa kanak-kanaknya kurang bahagia dan kesepian, memiliki hubungan yang buruk dengan orang tuanya dan merasa menderita dengan perlakuan orang tuanya. Mempunyai ayah yang bersikap yang dingin, tidak akrab, dan sering tidak ada di rumah dalam waktu yang lama. Ibunya adalah orang yang sangat mempercayai takhyul, sering menghukum Maslow hanya karena kesalahan kecil. Pernah pada suatu hari, Maslow membawa dua ekor anak kucing yang tersesat, ibunya kemudian membunuh dua kucing tersebut dan menampar Maslow kecil serta membenturkan kepalanya ke tembok. Perlakuan yang buruk dari ibu memberikan dampak yang serius bagi dirinya, tidak hanya terhadap kehidupan emosionalnya tetapi juga terhadap pekerjaannya dalam bidang psikologi.

Dalam sebuah tulisannya Maslow mengemukakan keyakinan yang penuh terhadap filosofi hidupnya, bahwa semua penelitian dan teori yang dirumuskannya

berakar pada kebencian untuk melawan segala sesuatu yang dilakukan ibunya. Sejak kecil Maslow merasa berbeda dengan orang lain, dia merasa malu dengan kondisi fisiknya karena memiliki badan yang kurus dan hidung yang besar. Pada usia remaja ia memiliki perasaan rendah diri yang mendalam, untuk itu ia mengkompensasinya dengan berusaha keras mendapatkan pengakuan dalam bidang atletik, namun tidak berhasil dan diapun kembali bersahabat dengan buku.

Di sekolah Maslow diperlakukan seperti orang yang negro, Maslow pernah berkata, "Aku adalah anak laki-laki Yahudi kecil di lingkungan non-Yahudi dan sedikit mirip Negro yang mendaftarkan diri di sekolah orang kulit putih. Dia merasa terisolasi dan tidak bahagia, dibesarkan di perpustakaan dan di antara buku-buku, tanpa teman. Pendidikan formalnya dimulai di City College of New York (CCNY) dalam bidang hukum pilihan ini sebenarnya dilakukan hanya untuk menyenangkan ayahnya. Baru kuliah selama tiga semester, Ia pindah ke Cornell, tapi kemudian kembali ke CCNY. Dalam perkembangannya Maslow lebih tertarik untuk belajar Psikologi, kemudian belajar di University of Wisconsin. Di sini ia meraih gelar sarjana pada tahun 1930 dan meraih gelar doctor pada tahun 1934 dalam bidang psikologi. Maslow menikah dengan Bertha Goodman pada usia 20 tahunan pacarnya sejak masih sekolah menengah dan masih merupakan saudara sepupu. Dari perkawinannnya mereka dikaruniai dua anak perempuan.

Di Universitas Wisconsin dia sangat terkesan dengan psikologi behavioristik John B. Watson. Maslow demikian tertarik dengan bahaviorisme dan meyakini bahwa behaviorisme dapat menyelesaikan berbagai masalah. Dia menerima pelatihan psikologi eksperimen dan bekerja sama dengan Harry Harlow melakukan penelitian mengenai perilaku primata dan seksualitas. Dia melakukan penelitian lanjutan di Universitas Columbia, di sana ia bekerja sebagai asisten Edward L Thorndike salah seorang tokoh behaviorisme yang terkenal. Setelah itu menjadi Ascociate professor di Brooklyn College of New York sampai tahun 1951. Ketika mengajar di sana ia bertemu dengan Erich Fromm, Alfred Adler, Karena Horney, antropolog Ruth Benedict dan tokoh psikologi Gestalt Max Wartheimer. Kedua orang terakhir adalah tokoh yang dikagumi Maslow, baik secara profesional maupun pribadi. Keduanya begitu berhasil dalam bidang,masing-masing. Maslow mulai membuat catatan tentang kehidupan dan perilaku mereka. Catatan ini yang kemudian menjadi dasar dari penelitian seumur hidup dan pemikiran tentang kesehatan mental dan potensi manusia. Maslow menulis secara ekstensif tentang masalah konsep hierarki kebutuhan, metaneeds, aktualisasi diri orang, dan pengalaman puncak, yang sebenarnya bersubmer dari ide dari psikolog lain, tetapi dengan penambahan yang signifikan. Maslow menjadi pemimpin aliran psikologi humanistik yang muncul pada 1950-an dan 1960-an, yang ia sebut sebagai "kekuatan ketiga" - di luar teori Psikoanalisis dan behaviorisme.

Maslow menjadi profesor di Universitas Brandeis tahun 1951-1969, kemudian menjadi anggota Laughlin Institute di California. Dia meninggal karena serangan jantung pada 8 Juni 1970. Pada tahun 1967, Asosiasi Humanis Amerika memberinya gelar Humanis of the Year.

NN. Pandangan Maslow Mengenai Manusia

Maslow memandang manusia dengan optimis, memiliki kecenderungan alamiah untuk bergerak menuju aktualisasi diri. Manusia memiliki kebebasan untuk berkehendak, memiliki kesadaran untuk memilih serta memiliki harapan, meskipun juga memiliki kemampuan jahat dan merusak tetapi bukan merupakan esensi dasar dari manusia. SIfat-sifat jahat muncul dari rasa frustrasi terhadap pemenuhan kebutuhan dasar, misalnya ketidak kebutuhan akan makanan tidak terpenuhi, maka ia akan mencuri supaya dapat makan.

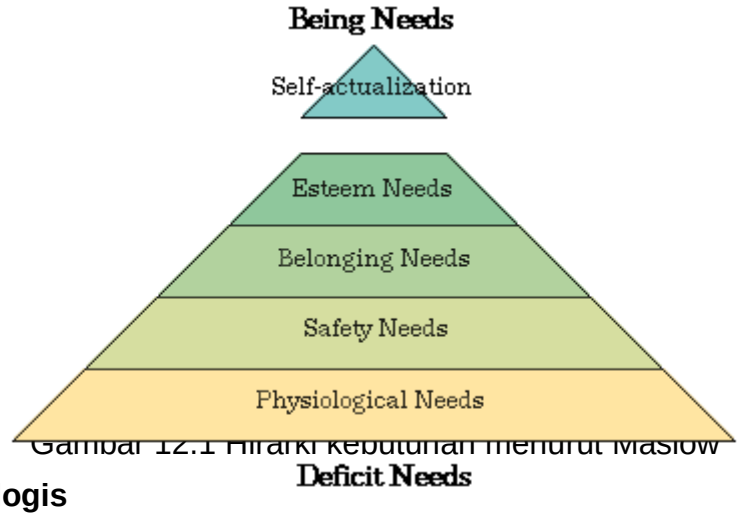
Maslow percaya bahwa kesempurnaan manusia tidak akan tercapai, tetapi meyakini bahwa manusia mampu untuk terus tumbuh dan berkembang dengan luar biasa. Manusia mempunyai potensi untuk menjadi aktual, tetapi kebanyakan manusia akan berjuang dalam hidupnya untuk memperoleh makanan, rasa aman ataupun cinta.

Teori Maslow didasarkan kepada pandangan mengenai sejarah manusia sebagai hewan evolusioner yang terus berproses untuk tumbuh menjadi manusia yang sesungguhnya. Selama proses tersebut, secara berangsur-angsur manusia lebih termotivasi oleh metamotivasi dan **B-values**. Pada umumnya perilaku manusia termotivasi oleh kebutuhan fisiologis dan rasa aman yang ditentukan oleh kekuatan dari luar, dimana perilaku aktualisasi diri manusia menjadi lebih sedikit bagiannya. Individu dibentuk secara biologis (genetis) dan masyarakat, keduanya tidak dapat dipisahkan. Ketika manusia mencapai aktuaisasi diri, mereka mangalami sinergi yang baik diantara kebutuhan biologis, sosial dan aspek spiritual dalam dirinya.

OO. Konsep-konsep Utama dari Teori Maslow

Salah satu bagian yang menarik pada awal karir Maslow adalah pada saat bekerja dengan monyet. Ia melakukan pengamatan intensif terhadap perilaku Monyet. Berdasarkan pengamatannya didapatkan kesimpulan bahwa beberapa kebutuhan lebih diutamakan dibandingkan kebutuhan yang lain. Contohnya, jika anda lapar dan haus, maka Anda akan cenderung untuk mencoba memuaskan dahaga. Anda dapat hidup tanpa makanan selama berminggu-minggu, tetapi tanpa air anda hanya dapat hidup selama beberapa hari saja, kebutuhan akan air lebih "kuat" daripada kebutuhan akan makan. Tetapi jika Anda sangat sangat haus, tapi kemudian tersedak dan Anda tidak dapat napas, maka kebutuhan untuk bernapas lebih penting dibanding dengan kebutuhan akan air untuk minum. Semua kebutuhan ini jauh lebih penting dibandingkan dengan kebutuhan seks yang dalam hal tertentu begitu penting.

Berdasarkan pengalaman tersebut Maslow membuat ide mengenai hirarki kebutuhan ini yang sangat terkenal. Menurutnya terdapat lima lapisan kebutuhan manusia, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan cinta dan memiliki, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Di bawah ini gambar mengenai hirarki kebutuhan yang dimaksud



Gambar 12.1 Hirarki kebutuhan menurut Maslow

Kebutuhan fisiologis

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dasar manusia, kebutuhan ini menyangkut kebutuhan akan oksigen, air, protein, garam, gula, kalsium, dan mineral dan vitamin, juga termasuk kebutuhan untuk menjaga keseimbangan pH (menjadi terlalu asam atau basa akan dapat membunuh) dan temperatur (98,6 atau dekat dengan itu). Selain itu, juga terdapat kebutuhan untuk aktif, istirahat, tidur, untuk mengeluarkan limbah (CO2, keringat, urin, dan kotoran), kebutuhan untuk menghindari rasa sakit, dan kebutuhan untuk berhubungan seks. Maslow percaya dengan penelitian yang menyatakan bahwa kebutuhan in sebenarnya bersifat individual. Kurangnya vitamin C, akan menyebabkan kelaparan yang sangat spesifik terhadap vitamin C - misalnya jus jeruk.

Keselamatan dan kebutuhan keamanan.

Ketika sebagian besar kebutuhan fisiologis sudah dipenuhi, maka lapisan kedua kebutuhan akan datang. Anda akan menjadi semakin tertarik untuk mencari keadaan aman, stabil, serta terlindungi. Anda mungkin perlu untuk mengembangkan struktur, ketertiban,dan keteraturan. Kebutuhan sekarang bukan lagi lapar dan haus, tetapi kebutuhan untuk mendapatkan perlindungan dari ketakutan dan kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari kebutuhan tersebut dimanifestasikan dalam bentuk keinginan untuk memiliki sebuah rumah di lingkungan aman, keamanan di lingkungan kerja, rencana pensiun, asuransi, dan sebagainya.

Kebutuhan memiliki cinta

Ketika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keamanan sebagan besar sudah terpenuhi, maka lapisan ketiga kebutuhan mulai muncul. Anda mulai merasa perlu memiliki teman, kekasih, anak-anak, hubungan kasih sayang secara mendalam dan ikatan sosial. Anda mulai merasa rentan terhadap kesepian dan kegelisahan sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, kita menunjukkan kebutuhan ini dalam bentuk keinginan untuk menikah, memiliki keluarga, menjadi bagian dari sebuah komunitas, bagian dari keluarga besar, anggota suatu klub. Termasuk juga merupakan bagian dari apa yang kita cari dalam sebuah karier.

Kebutuhan penghargaan

Pada tahap selanjutnya, kita mulai mencari sedikit harga diri. Maslow mencatat dua versi mengenai kebutuhan penghargaan, yaitu kebutuhan yang lebih rendah dan yang lebih tinggi. Kebutuhan yang rendah adalah kebutuhan untuk menghormati orang lain, kebutuhan akan status, ketenaran, kemuliaan, pengakuan, perhatian, reputasi, apresiasi, martabat, bahkan dominasi. Kebutuhan yang tinggi adalah kebutuhan akan harga diri, termasuk perasaan seperti keyakinan, kompetensi, prestasi, penguasaan, kemandirian, dan kebebasan. Kebutuhan penghargaan ini dikategorikan "tinggi" karena bentuknya tidak seperti rasa hormat dari orang lain, begitu Anda punya harga diri, maka akan sulit untuk mersa kalah. Versi negatif kebutuhan ini adalah rendah diri dan kompleks inferioritas (*inferiority complex*). Maslow merasa bahwa pendapat Adler benar ketika mengusulkan bahwa hal ini merupakan akar dari sebagian besar masalah-masalah psikologis kita.

Di negara modern, sebagian besar dari kita memiliki apa yang kita butuhkan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keselamatan, tetapi lebih sering tidak memiliki cukup cinta dan perasaan memiliki, demikian juga dengan rasa hormat, yang sering tampak begitu sulit untuk didapati. Barangkali kondisi ini terbalik dengan Negara yang belum maju seperti Indonesia, bisa saja kita tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis dan keamanan, banyaknya orang miskin dan bencana alam yang tidak tertangani dengan baik, tetapi kita masih memiliki persaudaraan yang erat dan rasa hormat yang tinggi dari generasi yang lebih muda dan kelompok sosial lain.

Ke-empat tingkatan awal hirarki disebut defisit kebutuhan, atau ***D-need*.** Jika Anda tidak memenuhi satu kebutuhan berarti Anda memiliki satu defisit, Anda merasa perlu untuk memenuhinya. Namun, jika Anda memenuhi semua yang Anda butuhkan, Anda tidak merasa defisit sama sekali, dengan kata lain bahwa kebutuhan tersebut berhenti memotivasi.

Maslow juga membahas tingkatan tersebut dalam prinsip homeostasis. Homeostasis adalah prinsip yang digunakan untuk tungku termostat anda ketika beroperasi: apabila terlalu dingin, akan berganti menjadi panas tetapi ketika hari terlalu panas, panas *switch off* (mati) kemudian kembali kepada suhu yang sesuai. Dengan cara yang sama, tubuh Anda saat ini bekerja seperti ini, Pada suatu saat anda merasa lapar maka anda akan berusaha memenuhi kebutuhan ini dengan makan, maka kebutuhan pun hilang dan rasa lapar berhenti. Maslow kemudian memperluas prinsip homeostatik untuk berbagai kebutuhan, seperti keselamatan, perasaan memiliki, dan penghargaan,

Maslow melihat semua kebutuhan ini sebagai kebutuhan dasar hidup. Demikian juga dengan cinta dan harga diri yang diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan. Menurutnya kita semua memiliki kebutuhan ini dan semuanya berasal dari genetik, seperti halnya naluri. Bahkan, dia menyebut naluriah sebagai kebutuhan.

Dalam perkembangan secara keseluruhan, kita bergerak melalui semua tingkatan ini. Seperti bayi yang baru lahir, fokus kita adalah pada fisiologis. Tak lama kemudian, kita mulai menyadari bahwa kita perlu merasa aman. Segera setelah itu, kita mengharapkan perhatian dan kasih sayang. Selanjutnya kita mencari harga diri.

Dalam kondisi stres, atau ketika kelangsungan hidup terancam, kita bisa mengalami "kemunduran" kepada tingkat kebutuhan yang lebih rendah. Bila karir Anda jatuh, Anda mungkin mencari perhatian dari kelurga. Ketika karir kembali naik, andapun akan kembali mengharapkan semua yang pernah Anda inginkan. Hal-hal tersebut dapat terjadi pada masyarakat. Ketika masyarakat merasakan kondisi yang tidak stabil, orang mulai berteriak-teriak meminta pemimpin yang kuat untuk mengambil alih dan membuat keputusan yang benar. Ketika bom mulai berjatuhan, mereka mencari keselamatan. Ketika makanan berhenti masuk ke toko-toko, kebutuhan terhadap pangan menjadi lebih mendasar. Maslow menyarankan kita untuk meminta orang untuk "berfilsafat masa depan" dunia yang akan mereka tinggali dan dunia ideal yang diharapkan serta mendapatkan informasi yang signifikan mengenai apa yang harus mereka lakukan atau bukan ditutupi.

Penjelasan Maslow mengenai neurosis adalah suatu kondisi ketika Anda memiliki masalah yang signifikan sepanjang perkembangan kehidupan – anda mengalami periode ketidak amanan atau kelaparan yang ekstrim pada saat anak-anak, atau kehilangan anggota keluarga karena kematian atau perceraian, atau mengalami pengabaian. Anda akan "terpaku" pada kebutuhan yang diinginkan pada sisa hidup Anda. Mungkin Anda menderita kemiskinan pada masa anak-anak dan sekarang Anda cukup kaya, maka Anda akan menemukan bahwa diri anda terobsesi untuk mempunyai banyak uang dan menjaga stok kebutuhan dapur kondisi ini bersumber dari situasi yang menyakitkan ketika anda tidak memiliki uang dan tidak memiliki stok pangan yang memadai pada saat anak-anak. Apabila orang tua Anda bercerai ketika Anda masih muda dan sekarang Anda memiliki pasangan yang ideal, namun Anda merasakan cemburu atau khawatir terus-menerus bahwa mereka akan meninggalkan Anda karena Anda tidak "cukup merasa baik" bagi mereka.

Aktualisasi diri

Tingkatan terakhir dari kebutuhan dan agak sedikit berbeda adalah aktualisasi diri. Maslow menggunakan berbagai istilah untuk menybutkan tingkatan ini. Maslow menyebutnya pertumbuhan motivasi (berbeda dengan defisit motivasi), karena kebutuhan aktualisasi diri adalah **B-kebutuhan**, berbeda dengan **D-kebutuhan**. Kebutuhan aktualisai adalah kebutuhan yang tidak melibatkan keseimbangan atau homeostasis, tetapi melibatkan keinginan yang terus-menerus untuk memenuhi potensi, untuk "menjadi semua yang kita bisa." Ini menjadi masalah yang paling lengkap, menjadi anda yang paling maksimal.

Berdasarkan teori ini, jika Anda ingin benar-benar memiliki aktualisasi diri, Anda harus memenuhi kebutuhan di bawahnya, setidaknya hingga batas tertentu. Logikanya Jika anda lapar, anda berusaha untuk mendapatkan makanan; Jika

Anda tidak aman, Anda harus terus berjaga-jaga; Jika Anda terisolasi dan tidak dicintai, Anda harus memenuhi kebutuhan itu; Jika Anda memiliki harga diri yang rendah, Anda harus menjadi defensif atau melakukan kompensasi. Bila kebutuhan rendah tak terpenuhi, Anda tidak dapat sepenuhnya mengabdikan diri untuk memenuhi potensi Anda. Tidaklah mengejutkan dalam dunia yang sesulit itu, hanya sebagian kecil persentase dari populasi dunia yang benar-benar mencapai aktualisasi diri. Maslow memperkirakan hanya sekitar dua persen.

Dalam penelitiannya mengenai orang yang mencapai aktualisasi diri, Maslow menggunakan metode kualitatif yang disebut analisis biografi untuk mengetahui aktualisasi diri seseorang. Caranya dimulai dengan memilih sekelompok tokoh sejarah yang telah mencapai standar aktualisasi diri. Termasuk dalam kelompok ini adalah Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Jane Adams, William James, Albert Schweitzer, Benedict Spinoza, dan Aldious Huxley. ditambah 12 yang masih hidup (pada waktu Maslow melakukan risetnya). Maslow menganalisis biografi, tulisan-tulisan, tindakan dan kata-kata yang ia ketahui secara pribadi, dan seterusnya. Dari sumber ini, ia mengembangkan sebuah daftar kualitas yang tampak. Karakteristik orang-orang ini, secara umum ternyata berbeda dengan masyarakat pada umumnya.

Para tokoh tersebut memiliki kehidupan yang berpusat pada realitas, artinya mereka dapat membedakan apa yang palsu dan tidak jujur dengan apa yang nyata dan asli. Mereka melihat kesulitan hidup sebagai sesuatu yang harus dicarikan solusinya, bukan sebagai masalah yang merintangi untuk kemudian dicerca atau menyebabkan menyerah terhadap kesulitan tersebut. Mereka memiliki persepsi yang berbeda dalam cara dan tujuan. Bagi mereka proses adalah lebih penting dibanding hasil.

Orang-orang yang mencapai aktualisasi-diri juga memiliki cara yang berbeda berhubungan dengan orang lain. Pertama, mereka menikmati kesendirian, dan merasa nyaman dengan kesendiriannya, mereka juga menikmati hubungan pribadi dengan beberapa teman dekat dan anggota keluarga secara mendalam, bukan merupakan hubungan yang dangkal.

Mereka menikmati otonomi dan kemerdekaan dari kebutuhan fisik dan sosial serta menolak enkulturasi, yaitu, tekanan sosial untuk menjadi "baik atau cocok yang dipaksakan Mereka adalah nonkonformis dalam arti terbaik. Mereka mempunyai selera humor - lebih suka bercanda dengan sendiri, atau pada kondisi manusia, dan tidak pernah mengarahkan humor mereka pada orang lain. Mereka memiliki kualitas yang disebut penerimaan diri dan orang lain, orang-orang ini lebih mungkin untuk melihat Anda sebagai Anda adanya bukan mencoba mengubah Anda menjadi Anda yang seharusnya. Penerimaan yang sama diterapkan pada sikap mereka terhadap diri mereka sendiri: Jika beberapa kualitas mereka tidak berbahaya, mereka membiarkan itu, bahkan menikmatinya sebagai permainan kata-kata pribadi. Di sisi lain, mereka sering termotivasi untuk mengubah sifat-sifat negatif dalam diri yang dapat diubah. Bersamaan dengan spontanitas dan kesederhanaan: Mereka lebih suka menjadi diri sendiri bukan buatan dan tanpa kecongkakan. Bahkan, untuk sesuatu yang nonkonformitas, Maslow menemukan

bahwa mereka cenderung konvensional di permukaan, di mana kurang nonkonformis aktualisasi diri cenderung menjadi yang paling dramatis.

Lebih lanjut, mereka memiliki kerendahan hati dan rasa hormat terhadap orang lain - sesuatu Maslow juga disebut nilai-nilai demokrasi - yang berarti bahwa mereka terbuka untuk berbagai etnis dan individu, bahkan menghargainya. Mereka memiliki kualitas yang disebut dengan kekerabatan manusia atau **Gemaynschaftsgefühl** - kepentingan sosial, belas kasihan, kemanusiaan yang disertai dengan etika yang kuat,

Orang-orang ini memiliki kemampuan untuk melihat sesuatu dengan cara yang berbeda dan takjub bahkan untuk hal-hal yang biasa. Bersamaan dengan ini kemampuan muncul daya kreatif, inventif, dan orisinil mereka. Pada akhirnya, orang-orang ini cenderung memiliki lebih banyak pengalaman puncak daripada orang kebanyakan. Pengalaman puncak adalah salah satu yang akan membawa Anda keluar dari diri Anda sendiri, yang membuat Anda merasa sangat kecil, atau sangat besar, sampai batas tertentu bersatu dengan kehidupan atau alam atau Tuhan. Ini memberi Anda merasa menjadi bagian yang tak terbatas dan abadi. Pengalaman ini cenderung untuk meninggalkan tanda pada seseorang, mengubahnya menjadi lebih baik, dan banyak orang secara aktif mencarinya. Ini juga disebut pengalaman mistis, dan merupakan bagian penting dari banyak agama dan tradisi filsafat.

Maslow tidak berpikir bahwa orang yang mencapai aktualisasi-diri adalah manusia sempurna. Ada beberapa kelemahan atau ketidaksempurnaan yang mereka miliki: Pertama, mereka sering menderita kecemasan dan rasa bersalah yang cukup besar - tetapi bentuk kecemasan realistis. Beberapa dari mereka pelupa atau terlalu baik. Dan akhirnya, beberapa di antara mereka saat-saat tak terduga menjadi kejam, dingin dan kehilangan humor.

Nilai-nilai yang mereka "alami" seperti mengalir tanpa susah payah dari kepribadian dan muncul untuk mengatasi banyak dikotomi : menerima atau dipungkiri, seperti perbedaan antara spiritual dan fisik, yang egois dan tidak mementingkan diri sendiri, serta maskulin dan feminin.

Metaneeds dan metapathologies

Penjelasan lain dari Maslow mengenai aktualisasi diri adalah kebutuhan mengarahkan (B-kebutuhan) dari aktualisasi-diri. Mereka memerlukan beberapa hal berikut ini untuk menjadi bahagia:

- Kebenaran, bukan ketidakjujuran.
- Kebaikan, bukan kejahatan.
- Keindahan, bukan keburukan atau vulgar.
- Kesatuan, keutuhan, dan transendensi, bukan pilihan yang sewenang-wenang atau dipaksakan.
- Sifat hidup, bukan kematian atau mekanisasi kehidupan.

- Keunikan, bukan keseragaman hambar.
- Kesempurnaan dan kebutuhan, bukan kecerobohan, inkonsistensi, atau kecelakaan.
- Penyelesaian bukan ketidaklengkapan.
- Keadilan dan ketertiban, bukan ketidakadilan dan kefasikan.
- Kesederhanaan bukan kompleksitas.
- Kekayaan bukan pemiskinan lingkungan.
- Kesukaran bukan tidak tegang.
- Bermain-main bukan kesuraman, tanpa humor dan membosankan.
- Kemandirian, bukan ketergantungan.
- Kebermaknaan, bukan kesia-siaan

Sekilas mungkin kita berpikir bahwa bahwa setiap orang pasti membutuhkan hal ini, tapi mungkin akan berpikir lain kalau Anda hidup dalam kondisi depresi ekonomi atau perang, atau tinggal di pedesaan miskin. Maslow percaya bahwa banyak kesalahan dengan dunia ini bermuara pada kenyataan bahwa sangat sedikit orang yang benar-benar tertarik pada nilai-nilai ini - bukan karena mereka adalah orang jahat, tetapi karena mereka bahkan belum punya kebutuhan dasar.

Ketika orang tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini, mereka merespons dengan metapathologis - daftar masalahnya sama panjangnya dengan daftar metaneeds, dengan kata lain ketika dipaksa untuk hidup tanpa nilai-nilai ini, orang akan mengembangkan depresi, putus asa, jijik, keterasingan, dan sinisme.

Maslow berharap bahwa upaya yang menggambarkan orang aktualisasi diri pada akhirnya akan mengarah pada sebuah "tabel periodik" jenis-jenis kualitas, masalah, patologi, dan bahkan solusi karakteristik dari tingkat yang lebih tinggi dari potensi manusia. Seiring waktu, ia mengabdikan dirinya dengan meningkatkan perhatian, tidak untuk teorinya sendiri, tetapi untuk psikologi humanistik dan gerakan potensi manusia. Menjelang akhir hidupnya, ia ditasbihkan sebagai kekuatan ketiga dalam psikologi yaitu psikonalisis dan "kedalaman" psikologi merupakan kekuatan pertama, Behaviorisme adalah kekuatan kedua dan humanisme-nya sendiri, termasuk eksistensialis Eropa, adalah kekuatan ketiga. Kekuatan keempat adalah psikologi transpersonal yang, membawa petunjuk dari filsafat Timur, menyelidiki hal-hal seperti meditasi, tingkat kesadaran yang lebih tinggi, dan bahkan para psikologis fenomena. Mungkin yang paling terkenal transpersonalist hari ini adalah Ken Wilber, penulis buku-buku seperti The Atman Project dan The History of Everything.

PP. Penerapan Teori Hirarki Kebutuhan dalam Konseling

Menurut Maslow tujuan terapi adalah agar klien memperoleh **B-Values**, atau nilai-nilai kebenaran, keadilan, kesederhanaan dan sebagainya. Untuk mencapai tujuan tersebut klien harus bebas dari ketergantungan kepada orang lain, supaya

dorongan alami menuju pertumbuhan dan aktualisasi diri menjadi aktif. Meskipun Maslow bukan psikoterapis dia mengganggap bahwa teori kepribadiannya dapat diterapkan dalam psikoterapi.

Pertama, dalam konsep hirarki kebutuhan dinyatakan bahwa jika seseorang masih dapat bergerak pada level kebutuhan dasar (fisiologis) dan rasa aman melebihi yang lainnya, biasanya mereka tidak termotivasi untuk mencari psikoterapis, sebaliknya mereka akan berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan akan perawatan dan kesamaan.

Kebanyakan manusia yang membutuhkan terapi adalah mereka yang memiliki kebutuhan tingkat ketiga. Tingkat kebutuhan ini biasanya dipenuhi dengan baik, tetapi masih kesulitan untuk mendapatkan kasih sayang. Karena itu psikoterapi diarahkan kepada proses interpersonal yang hangat dan penuh kasih sayang. Dengan demikian klien memperoleh kepuasan dalam memenuhi kebutuhan akan rasa cinta serta memperoleh rasa percaya diri dan penghargaan diri sendiri. Hubungan yang baik antara klien dan terapis merupakan pengobatan psikologis terbaik. Hubungan yang saling menerima akan memberikan perasaan patut dicintai dan memfasilitasi kemampuan mereka untuk mengembangkan hubungan yang sehat di luar terapi

F. Latihan

Jawablah dengan jelas dan singkat pertanyaan berikut ini

14. Jelaskan bagaimana pandangan Maslow mengenai hakikat manusia
15. Sebutkan konsep-konsep utama dalam teori humanisme
16. Jelaskan mengenai hirarki kebutuhan menurut Maslow
17. Bagaimana aplikasi teori Maslow dalam pendekatan konseling dan psikoterapi

G. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai konsep dasar kepribadian dapat disimpulkan bahwa :

1. Psikologi humanistik memasukan aspek positif dari manusia yang sangat penting, yaitu cinta, kreativitas, nilai makna dan pertumbuhan pribadi. Psikologi humanistic memiliki asumsi dasar mengenai manusia sebagai pencari makna kehidupan manusia.
2. Maslow memandang manusia secara optimis, memiliki kecenderungan alamiah untuk bergerak menuju aktualisasi diri. Manusia memiliki kebebasan untuk berkehendak, memiliki kesadaran untuk memilih serta memiliki harapan, meskipun juga memiliki kemampuan jahat dan merusak tetapi bukan merupakan esensi dasar dari manusia.

3. Maslow membuat ide mengenai hierarki kebutuhan ini yang sangat terkenal. Di luar udara, air, makanan, dan seks, ia meletakkan lima lapisan yang lebih luas, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan cinta dan memiliki, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri
4. Cara lain di mana pendekatan Maslow masalah apa aktualisasi diri adalah berbicara tentang khusus, kebutuhan mengarahkan (B-kebutuhan) dari aktualisasi-diri.
5. Penerapan teori Maslow dalam terapi didasarkan kepada tujuan terapi, yaitu agar klien memperoleh B-Values, atau nilai-nilai kebenaran, keadilan, kesederhanaan dan sebagainya. Untuk mencapai tujuan tersebut klien harus bebas dari ketergantungan kepada orang lain, supaya dorongan alami menuju pertumbuhan dan aktualisasi diri menjadi aktif.

K. Sumber Bacaan

Allport. G. W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Rinerhart and Winston.

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Feist, J & Feist. G. 2002. Theories of Personality, New York : McGraw Hill Company

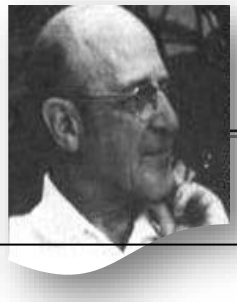
Goble, F.G. 1987. Madzhab Ketiga. Psikologi Humanistik. Kanisius : Jakarta

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK

Bab 13



Carl Rogers

Terpusat Pada Pribadi

SS. Pengantar

Carl Rogers adalah tokoh yang sangat terkenal dalam bidang konseling dan psikoterapi. Teorinya mengenai berpusat pada klien (**Client-Centered Therapy**) atau berpusat pada person menjadi pendekatan favorit bagi banyak konselor maupun terapis dalam memberikan penanganan terhadap masalah psikologis yang dihadapi klien.

Dasar teorinya memiliki kesamaan pandangan dengan Maslow, sehingga dikategorikan kepada aliran Humanisme. Pandangan Rogers yang positif terhadap manusia, mengganggap manusia sebagai makhluk yang bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk memutuskan apa yang paling tepat bagi dirinya. Cara pandang ini sangat berlawanan dengan aliran psikoanalisis maupun behaviorisme yang mendudukan manusia sebagai korban dari masa lalu atau sangat dipengaruhi oleh lingkungannya.

TT.Biografi singkat

Carl Rogers lahir 8 Januari 1902 di Oak Park, Illinois, pinggiran Chicago, anak keempat dari enam bersaudara. Ayahnya adalah seorang insinyur sipil yang sukses dan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga dan penganut Kristen yang taat. Pendidikannya dimulai di kelas dua, karena ia sudah bisa membaca sebelum masuk TK.

Ketika Carl berusia 12 tahun, keluarganya pindah ke daerah peternakan sekitar 30 mil sebelah barat Chicago, dan di sinilah ia menghabiskan masa remajanya. Dengan pendidikan yang ketat dan banyak tugas yang harus dia selesaikan, Carl menjadi remaja yang agak terisolasi tetapi mandiri, dan memiliki disiplin diri yang kuat.

Mulai memasuki masa kuliah, pada awalnya kuliah di Universitas Wisconsin jurusan pertanian, tapi kemudian berpindah ke Teologi untuk belajar pelayanan. Pada saat itulah Dia terpilih sebagai salah satu dari sepuluh mahasiswa yang pergi ke Beijing untuk mengikuti " Konferensi Federasi Mahasiswa Kristen se-Dunia " selama enam bulan. Dengan mengikuti kegiatan tersebut Rogers merasa mendapatkan banyak pengalaman baru yang memperluas pikirannya dan dari sini juga dia mulai meragukan sebagian dari dasar pandangan agama kristen.

Setelah lulus, ia menikah dengan Helen Elliot (yang sebenarnya tidak disetujui orangtuanya), kemudian pindah ke New York City, dan mulai menghadiri Union Theological Seminary, yang terkenal lembaga keagamaan liberal. Sementara di sana, ia mengambil sebuah seminar yang diselenggarakan mahasiswa yang disebut "Mengapa saya memasuki pelayanan?" Aku mungkin juga mengatakan bahwa, jika Anda ingin mengubah karir Anda, tidak pernah mengambil kelas tersebut. Dia mengatakan kepada kita bahwa sebagian besar peserta " cara pikir mereka keluar dari kerangka agama."

Rogers kemudian beralih ke program psikologi klinis dan belajar di Columbia University, Dia mendapat gelar Ph.D (doktor) pada tahun 1931. Mulai kerja dalam bidang klinis di Rochester Society untuk program pencegahan kekerasan terhadap anak. Di klinik ini, ia belajar tentang teori Otto Rank dan teknik terapi dan mulai mengembangkan pendekatan sendiri.

Pada tahun 1940 Carl Rogers ditawari profesor penuh di Ohio State. Pada tahun 1942, ia menulis buku pertamanya, Counseling and Psychotherapy. Kemudian, pada tahun 1945, ia dimiknta untuk mendirikan sebuah pusat konseling di University of Chicago. Saat sedang bekerja di sana bahwa pada tahun 1951 ia menerbitkan karya besar, Client-Centered Therapy, di mana ia menguraikan teori dasarnya.

Pada tahun 1957, ia kembali untuk mengajar di almamaternya, University of Wisconsin. Sayangnya terjadi konflik dalam departemen psikologi, Rogers sangat kecewa, sehingg pada 1964 ia menerima posisi sebagai kepala riset di La Jolla, California. Dimana ia memberikan terapi, pidato, dan menulis, sampai kematiannya pada tahun 1987.

UU. Pandangan Rogers Mengenai Manusia

Rogers menunjukkan kepercayaan yang mendalam kepada manusia. Ia memandang manusia tersosialisasi dan bergerak ke depan, berjuang untuk berfungsi penuh serta memiliki kebaikan. Manusia pada dasarnya dapat dipercayai, kooperatif dan konstruktif tidak perlu melakukan pengendalian terhadap dorongan-dorongan agresif yang dimilikinya,

Rogers mempunyai pandangan bahwa tingkah laku manusia dapat dipahami dari pengalaman subyektif mereka terhadap realitas (*subjective experience of reality*). Manusia juga memiliki kemampuan menentukan nasibnya sendiri, dapat dipercaya dan mengejar kesempurnaan diri. Asumsi Rogers tentang manusia adalah bahwa manusia itu bebas, rasional, utuh, mudah berubah, subyektif, proaktif, tetapi juga heterostatis dan sulit dipahami.

Rogers percaya dan optimis dengan sifat alami manusia. Dia meyakini bahwa dorongan paling besar pada manusia adalah aktualisasi diri, yaitu memelihara, menegakan, mempertahankan diri serta meningkatkan diri. Dengan memberikan kesempatan individu untuk berkembang dalam gerak maju dan memiliki cara untuk menyesuaikan diri.

VV. Konsep-konsep Utama Teori

Teori Rogers didasarkan pada pengalaman selama bertahun-tahun dalam menangani klien-kliennya. Dalam hal ini ia memiliki kesamaan ini dengan Freud, sama-sama kaya dan matang dengan teori dan pengalaman, yang berbeda dengan Freud adalah dalam pandangannya terhadap manusia. Rogers melihat manusia pada dasarnya baik atau sehat, tidak buruk atau sakit. Dengan kata lain, ia melihat kesehatan mental sebagai kemajuan kehidupan normal, dan ia melihat penyakit mental, kriminalitas, dan masalah-masalah manusia lainnya sebagai distorsi dari kecenderungan alamiah. Rogers juga berbeda dengan Freud dalam teori yang dikembangkannya. Teori Rogers relatif sederhana dibandingkan dengan teori Freud yang rumit.

Seluruh teori Rogers dibangun dari satu "gaya hidup" yang ia sebut kecenderungan aktualisasi. Aktualisasi dapat didefinisikan sebagai motivasi *built-in* yang hadir dalam setiap format kehidupan untuk mengembangkan semua potensi dengan penuh. Rogers percaya bahwa semua makhluk berusaha untuk membuat yang terbaik dari keberadaan mereka. Jika mereka gagal untuk melakukannya, itu bukan karena kurangnya keinginan.

Rogers mengungkap sesuatu yang sangat dibutuhkan atau motif dari semua motif yang ada. Dia bertanya, mengapa kita menginginkan udara, air dan makanan? Mengapa kita mencari keselamatan, cinta, dan rasa kompetisi? Mengapa, kita berusaha untuk menemukan obat-obat baru, menciptakan sumber daya baru, atau menciptakan karya seni baru? Maka jawabannya adalah karena sifat kita sebagai makhluk hidup yang ingin melakukan yang terbaik yang kita bisa.

Istilah aktualisasi versi Rogers tidak sama dengan istilah akutalisasi versi Maslow. Aktualisasi versi Rogers berlaku untuk semua makhluk hidup. Contohnya rumput laut dan jamur yang keberadaannya kadang kala memukau kita, cara mereka tumbuh, bisa dimana saja, di trotoar, atau tiang pancang, batu-batu besar semuanya mengalami aktualisasi diri. Atau juga binatang gurun yang dapat bertahan hidup dalam kondisi yang ekstrim.

1. Diri (Self) dan kecenderungan untuk aktualisasi diri

Berdasarkan pengelamannya dalam perjalanan selama ke Cina, Rogers mengakui pentingnya otonomi diri (self) sebagai faktor penting dalam perkembangan hidupnya. Dalam beberapa riset awal yang dilakukannya telah memperkuat self dalam pembentukan kepribadian. Pada tahun 1930 Rogers mengembangkan suatu metode untuk menentukan apakah perilaku seorang anak sehat dan konstruktif atau sebaliknya tidak sehat dan destruktif. Dia meneliti beberapa anak dengan latar belakang dan mengukur mereka berdasarkan factor-faktor yang dianggap berpengaruh terhadap perilaku anak tersebut. Faktor-faktor tersebut diantaranya lingkungan keluarga, kesehatan, perkembangan intelektual, kondisi ekonomi, pengaruh budaya, interaksi sosial, dan tingkat pendidikan. Semua factor tersebut merupakan factor eksternal dan merupakan bagian dari lingkungan

anak. Rogers juga meneliti factor internal yang dianggap berpengaruh, yaitu pemahaman diri dan self insight. Rogers menggambarkan bahwa sel insight sebagai seuatu yang diterima oleh self dan realitas and memiliki rasa tanggung jawab terhadap self.

Beberapa tahun kemudia William Kell, salah seorang murid Rogers mengadopsi cara evaluasi ini untuk mencoba memprediksi perilaku kenakalan remaja. Menurut Rogers factor lingkungan keluarga dan interaksi social berkorelasi sangat kuat dengan perilaku delinquent. Tetapi Rogers telah membuat kesalahan dengan menyatakan bahwa factor-faktor yang paling sangat akurat untuk memprediksi perilaku selanjutnya adalah self insight.

Sekarang ini berdasarkan data yang telah terkumpul Rogers menerima temuan dan membuat refleksi . Apabila sikap seseorang terhadap self lebih penting dalam memprediksi sebuah perilaku dibandingkan dengan faktor eksternal yang lebih luas berpengaruh terhadap masa kanak-kanak. Konselor dan pekerja social biasanya memberikan penekanan yang salah terhadap terhadap hal ini dengan mencoba memberikan intervensi yang salah terhadap anak dan remaja yang delinquent. Umumnya konselor lebih berfokus kepada factor eksternal, seperti buruknya lingkungan keluarga dan lingkungan penggantinya, mereka biasanya membuat situasi dimana anak merasa dalam situasi keluarga dan menempatkan mereka dalam kondisi yang mendukung, bahkan mereka memodifikasi self insight anak-anak tersebut.Selanjutnya Konsep mengenai Self menjadi teori utama kepribadian dari Rogers.

Rogers percaya bahwa manusia dimotivasi oleh kecenderungan dalam dirinya untuk menjadi actual, memelihara dan meningkatkan self. Dorongan menuju aktualisasi diri menjadi bagian dari kecenderungan aktualisasi (**actualization tendency**) yang lebih luas, yang meliputi semua aspek psikologis dan kebutuhan psikologis. Dengan memperhatikan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan makanan, air dan keamanan, kecenderungan untuk actual akan memelihara organism dan membantu untuk menyedikan gizi dan bertahan hidup.

Kecenderungan untuk aktualisasi diri dimulai sejak berada dalam rahim, membantu pertumbuhan manusia dengan menyediakan organ-organ fisik dan perkembangan fungsi psikologis yang berbeda-beda. Untuk merespon pematangan yang secar genetic ditentukan oleh proses perkembangan bagian-bagian organ tubuh yang berlangsung mulai dari janin sampai dengan berkembangnya organ seks sekunder pada masa pubertas. Perubahan tersebut diprogramkan dalam genetic kita, semuanya dibawa untuk penyelesaian kecenderungan aktualisasi.

Meskipun perubahan secara genetic telah ditentukan, perubahan menuju perkembangan manusia sepenuhnya tidak berlangsung secara otomatis atau tanpa usaha sama sekali. Menurut Rogers prosesnya melibatkan usaha keras dan rasa sakit (pain), misalnya ketika seorang anak pertama kali belajar berjalan, dia mungkin akan jatuh dan merasakan kesakitan. Ketika anak tersebut mencoba kembali berjalan, dia akan kembali jatuh dan mungkin menangis, tetapi dia lebih siap meskipun sakit, karena kecenderungannya untuk actual membuatnya lebih kuat

daripada kembali mundur (dengan tidak berusaha kembali berjalan) karena proses pertumbuhan memang sulit.

Proses pertumbuhan sepanjang hayat dipandang Rogers sebagai proses penilaian organismic (**organismic valuing process**). Melalui proses ini, kita menilai pengalaman hidup dalam kerangkan apakah dia melayani kea rah kecenderungan aktualisasi. Pengalaman yang meningkatkan aktualisasi diri kita nilai bagus dan diharapkan. Kita member nilai positif. Sebaliknya pengalaman yang merintangi kita untuk actual kita anggap tidak kita harapkan dan membuat penilaian negative. Persepsi tersebut berpengaruh kepada prilaku, karena kita lebih menyukai untuk mengulangi pengalaman yang diharapkan dan menghindari pengalaman yang tidak diharapkan.

2. Pengalaman dunia (experiential world)

Dalam mengembangkan teorinya, Rogers sangat menekankan pengaruh dari pengalaman dunia dalam kegiatan sehari-hari. Ini menjadi frame of reference atau konteks yang berpengaruh kepada pertumbuhan. Beberapa pengalaman yang menstimulasi kita, mulai dari yang kecil sampai dengan yang besar, baik yang mengganggu maupun yang menyenangkan, ini membuat dia ingin tahu bagaimana kita menerima dan bereaksi terhadap pengalaman dunia yang multifacet

SAMPAI DISINI SUMBER SCHULTZ HA; 337

Rogers juga menerapkan gagasan untuk ekosistem, mengatakan bahwa ekosistem seperti hutan, dengan segala kerumitannya, memiliki potensi aktualisasi jauh lebih besar daripada ekosistem sederhana seperti ladang jagung. Jika salah satu kutu (bug) itu punah di hutan, ada kemungkinan makhluk lain yang akan beradaptasi untuk mengisi kekosongan tersebut. Hal yang sama terjadi pada kita sebagai individu: Jika kita hidup dalam sebuah keharusan, kita akan menjadi semakin kompleks, seperti hutan, dan dengan demikian tetap fleksibel dalam menghadapi kehidupan yang kecil - dan besar - bencana. Namun, dalam mewujudkan potensinya, mereka harus menciptakan masyarakat dan budaya. Kita adalah makhluk sosial, ini sifat alami kita. Tetapi ketika kita menciptakan budaya berarti mengembangkan kehidupan itu sendiri. budaya dapat menjadi kekuatan di dalam dirinya sendiri, tetapi dalam jangka panjang, sebuah budaya dapat saja mengganggu aktualisasi diri.

Dengan cara yang sama masyarakat yang rumit, kompleksitas budaya dan teknologi yang berkembang pesat di satu sisi telah membantu kita untuk bertahan dan memberikan kemakmuran, tetapi di saat yang sama melukai kita, dan bahkan mungkin menghancurkan kita.

Menurut Rogers organisme mengetahui apa yang baik untuk mereka. Evolusi telah memberikan diskriminasi indera dan selera yang kita perlukan. Ketika kita lapar, kita mencari makanan dan bukan hanya sekedar makanan, tetapi makanan yang rasanya enak. Kita juga akan memilih makanan yang sehat. Bahwa selera yang baik dan yang buruk merupakan evolusi yang dipelajari dengan jelas. Inilah yang disebut dengan penghargaan organismik.

SAMPAI DISINI

Di antara banyak hal yang kita nilai positif secara naluriah, seperti cinta, kasih sayang, perhatian, pemeliharaan, dan seterusnya. Jelas bahwa bayi membutuhkan kasih sayang dan perhatian, karena tanpa itu mereka mati dan gagal berkembang, karena gagal mendapat semua yang diinginkan. Hal lain yang mungkin khas bagi manusia adalah harga diri. Harga diri adalah sebuah citra diri yang positif. Kita menilai bahwa untuk mencapai citra diri positif didapatkan setelah mengalami hal positif lain. Selama bertahun-tahun kita tumbuh menjadi dewasa. Apabila kita pernah ini menganggap diri sendiri, kita merasa kecil dan tak berdaya, dan sekali lagi kita gagal untuk mendapat semua yang kita inginkan.

Seperti halnya Maslow, Rogers percaya bahwa, jika dibiarkan dengan pola mereka sendiri, hewan akan cenderung untuk makan dan minum yang baik, dan mengkonsumsi dengan proporsi yang seimbang. Demikiam juga bayi, mereka akan seperti yang mereka inginkan.

Masyarakat kita juga membimbing kita kesesatan dengan kondisi layak. Ketika kita tumbuh dewasa, orang tua, guru, teman sebaya, media, dan lain-lain, hanya memberikan apa yang kita butuhkan pada saat kita menunjukkan kita "layak," ketimbang apa yang kita butuhkan. Kita minum ketika kita selesai belajar, kami mendapatkan sesuatu yang manis ketika kita selesai sayuran kami, dan yang paling penting, kita mendapatkan cinta dan kasih sayang jika dan hanya jika kita "berperilaku."

Mendapatkan tanggapan positif tentang "syarat" Rogers menyebut bersyarat sebagai sesuatu yang positif. Karena kita memang membutuhkan hal yang positif, kondisi ini sangat kuat, dan kami membengkokkan diri kita ke dalam bentuk yang ditentukan, bukan oleh Organismic kita menghargai atau kecenderungan aktualisasi kami, tetapi oleh masyarakat yang mungkin tidak benar-benar memiliki kepentingan di hati. Sebuah "baik anak laki-laki atau perempuan" mungkin tidak sehat atau anak laki-laki atau perempuan bahagia.

Seiring waktu, ini "conditioning" membawa kita untuk memiliki bersyarat menganggap diri positif juga. Kita mulai seperti kita hanya kalau kita bertemu dengan standar orang lain telah diterapkan kepada kami, daripada jika kita benar-benar mewujudkan potensi kita. Dan karena standar ini diciptakan tanpa memelihara masing-masing individu dalam pikiran, lebih sering daripada tidak kita menemukan diri kita tidak dapat bertemu dengan mereka, dan karena itu tidak mampu menjaga setiap rasa harga diri.

In-kongruensi

Aspek dari keberadaan manusia adalah kecenderungan aktualisasi, penghargaan, kebutuhan dan menerima hal yang positif dan harga diri, Rogers menyebut diri sejati. Ini adalah "person" itu, jika semuanya berjalan dengan baik, Anda akan menjadi (becoming).

Di sisi lain, sejauh bahwa masyarakat kita adalah tidak selaras dengan kecenderungan aktualisasi, dan kita dipaksa untuk hidup dengan kondisi yang layak

keluar dari langkah dengan Organismic menghargai, dan hanya akan menerima hal positif bersyarat dan menganggap diri sendiri, kami mengembangkan diri, bukan yang ideal. Oleh ideal, Rogers mengisyaratkan sesuatu yang tidak nyata, sesuatu yang selalu keluar dari jangkauan kita, standar kita tidak bisa bertemu.

Ini kesenjangan antara diri sejati dan ideal diri, "Aku" dan "aku harus" disebut keganjilan. Semakin besar kesenjangan, semakin banyak keganjilan. Semakin banyak keganjilan, semakin menderita. Bahkan, ketidaksesuaian pada dasarnya apa yang Rogers berarti oleh neurosis: Menjadi tidak selaras dengan diri Anda sendiri. Jika semua ini terdengar akrab bagi Anda, justru titik yang sama dibuat oleh Karen Horney.

Pertahanan

apabila Anda sedang dalam situasi di mana terdapat ketidaksesuaian antara gambaran diri Anda dan pengalaman langsung Anda sendiri (yaitu antara diri yang ideal dan diri yang sebenarnya), Anda berada dalam situasi yang mengancam. Misalnya, jika Anda telah diajarkan untuk merasa tidak layak jika Anda tidak mendapatkan nilai A pada semua tes Anda, namun Anda tidak benar-benar semua mahasiswa yang hebat, maka situasi seperti tes akan membawa bahwa ketidaksesuaian terhadap cahaya -- tes akan sangat mengancam.

Ketika Anda menghadapi sebuah situasi yang mengancam, Anda akan merasa cemas. Kecemasan adalah sebuah sinyal yang menunjukkan bahwa ada masalah di depan, bahwa Anda harus menghindari situasi! Salah satu cara untuk menghindari situasi, tentu saja, adalah untuk mengambil diri dan berlari menuju bukit. Karena yang tidak biasanya sebuah pilihan dalam hidup, bukannya berlari secara fisik, kami jalankan secara psikologis, dengan menggunakan pertahanan.

Gagasan pertahanan Rogers ini sangat mirip dengan Freud, kecuali bahwa Rogers menganggap segala sesuatu dari persepsi poin dari pandangan, sehingga kenangan dan impuls dianggap sebagai persepsi. Untungnya bagi kita, ia hanya memiliki dua pertahanan: penyangkalan dan distorsi persepsi.

Penolakan berarti sangat banyak apa yang dilakukan dalam sistem Freud: Anda memblokir situasi yang mengancam sama sekali. Sebuah contoh mungkin orang yang tidak pernah mengambil tes atau bertanya tentang hasil tes, sehingga ia tidak harus menghadapi nilai buruk (setidaknya untuk sekarang!). Penolakan untuk tidak Rogers juga mencakup apa yang disebut represi Freud: Jika menyimpan memori atau dorongan dari kesadaran Anda - menolak untuk melihatnya - Anda mungkin dapat menghindari (sekali lagi, untuk sekarang!) Sebuah situasi yang mengancam.

Distorsi persepsi adalah masalah situasi menafsirkan ulang sehingga tampak kurang mengancam. Hal ini sangat mirip dengan Freud rasionalisasi. Seorang siswa yang terancam oleh tes dan nilai-nilai yang mungkin, misalnya, menyalahkan profesor untuk mengajar miskin, trik pertanyaan, sikap buruk, atau apa pun. Fakta bahwa kadang-kadang profesor guru miskin, trik menulis pertanyaan, dan memiliki sikap buruk hanya membuat distorsi bekerja lebih baik: Kalau itu bisa benar, maka

mungkin itu memang benar! Juga dapat jauh lebih jelas persepsi, seperti ketika orang salah membaca grade-nya lebih baik dari itu.

Sayangnya bagi masyarakat miskin neurotik (dan, pada kenyataannya, kebanyakan dari kita), setiap kali ia menggunakan pertahanan, mereka menaruh jarak yang lebih besar antara yang nyata dan yang ideal. Mereka menjadi semakin aneh, dan menemukan diri mereka di lebih dan lebih mengancam situasi, mengembangkan lebih besar dan tingkat kecemasan yang lebih besar, dan menggunakan lebih banyak dan lebih pertahanan. Ini menjadi lingkaran setan bahwa orang yang akhirnya tidak dapat keluar dari, setidaknya pada mereka sendiri.

Rogers juga memiliki penjelasan parsial untuk psikosis: Psikosis terjadi ketika seseorang kewalahan pertahanan, dan kesadaran diri mereka menjadi "hancur" menjadi potongan-potongan kecil terputus. Tingkah lakunya juga memiliki sedikit konsistensi untuk itu. Kita melihatnya sebagai memiliki "psikotik istirahat" - episode dari perilaku aneh. Kata-katanya mungkin masuk akal. Emosinya boleh tidak tepat. Dia mungkin kehilangan kemampuan untuk membedakan diri dan non-*self*, dan menjadi kehilangan arah dan pasif.

Orang berfungsi sepenuhnya

Seperti halnya Maslow, Rogers juga tertarik dalam menggambarkan orang yang sehat. Istilah yang dia gunakan adalah " berfungsi sepenuhnya," Ciri-ciri orang yang berfungsi sepenuhnya sebagai berikut:

1. Terbuka terhadap pengalaman, kebalikan dari defensif. Ini adalah persepsi akurat pengalaman seseorang tentang dunia, termasuk perasaan-perasaannya. Terbuka juga berarti mampu menerima kenyataan, sekali lagi termasuk termasuk perasaan. Perasaan adalah bagian yang sangat penting keterbukaan karena mereka menyampaikan penghargaan organismic. Jika Anda tidak dapat terbuka untuk perasaan Anda, Anda tidak dapat terbuka untuk aktualisasi. Bagian yang sulit adalah membedakan perasaan dari kecemasan yang disebabkan oleh kondisi layak.
2. Eksistensi hidup. Ini adalah hidup di sini-dan-sekarang (here and now). Rogers, sebagai bagian dari untuk berhubungan dengan realitas, bersikeras bahwa kita tidak hidup di masa lalu atau masa depan - yang satu hilang, dan yang lain tidak apa-apa, namun! Sekarang adalah satu-satunya realitas yang kita miliki. Pikiran Anda, itu tidak berarti kita harus tidak ingat dan belajar dari masa lalu kita. Juga tidak berarti kita harus tidak merencanakan atau bahkan hari-mimpi tentang masa depan. Hanya mengakui hal-hal ini untuk apa yang mereka adalah: kenangan dan impian, yang kita alami di sini, di masa sekarang.
3. Organismik percaya. Kita harus membiarkan diri kita dituntun oleh Organismic proses menghargai. Kita harus percaya diri, melakukan apa yang terasa benar, apa yang muncul

alami. Ini, dan aku yakin Anda menyadari, telah menjadi titik menyembul besar di Rogers 'teori. Orang mengatakan, yakin, lakukan apa yang datang alam - jika Anda seorang sadis, menyakiti orang lain, jika Anda seorang masochist, menyakiti diri sendiri; jika obat-obatan atau alkohol membuat Anda bahagia, go for it, jika anda mengalami depresi, bunuh diri. ... Hal ini tentu tidak terdengar seperti nasihat yang besar. Bahkan, banyak ekses tahun enam puluhan dan tujuh puluhan dipersalahkan sikap ini. Namun perlu diingat bahwa Rogers berarti kepercayaan diri Anda yang sesungguhnya, dan Anda hanya bisa tahu apa diri Anda yang sesungguhnya telah mengatakan jika Anda terbuka untuk mengalami dan hidup eksistensial! Dengan kata lain, Organismic percaya mengasumsikan Anda berada dalam kontak dengan kecenderungan acutalizing.

4. Pengalaman kebebasan. Rogers merasa bahwa itu tidak relevan apakah orang-orang yang benar-benar memiliki kehendak bebas. Kami merasa sangat banyak seolah-olah kita lakukan. Ini bukan untuk mengatakan, tentu saja, bahwa kita bebas untuk melakukan apa-apa: Kita dikelilingi oleh alam semesta deterministik, sehingga, tutup tanganku seperti aku mau, aku tidak akan terbang seperti Superman. Ini berarti bahwa kita merasa bebas ketika pilihan yang tersedia bagi kita. Rogers mengatakan bahwa orang yang berfungsi sepenuhnya mengakui bahwa perasaan kebebasan, dan mengambil tanggung jawab untuk pilihan.
5. Kreativitas. Jika Anda merasa bebas dan bertanggung jawab, Anda akan bertindak sesuai, dan berpartisipasi di dunia. Orang berfungsi sepenuhnya, berhubungan dengan actualisasi, akan merasa wajib untuk berkontribusi pada aktualisasi orang lain, bahkan hidup itu sendiri. Hal ini dapat dilakukan melalui kreativitas dalam seni atau ilmu pengetahuan, melalui kepedulian sosial dan menghormati orangtua, atau hanya dengan melakukan yang terbaik di salah satu pekerjaan. Kreativitas versi Rogers sangat mirip dengan pembangkitan versi Erikson.

WW. Aplikasi teori berpusat pada diri dalam konseling

Konseling dan psikoterapi

Carl Rogers terkenal karena kontribusinya terhadap terapi. Terapi nya telah melalui beberapa perubahan nama sepanjang jalan: Dia awalnya disebut itu non-direktif, karena ia merasa bahwa terapis tidak boleh mengarahkan klien, melainkan berada di sana untuk klien sementara mengarahkan klien kemajuan terapi . Ketika ia menjadi lebih berpengalaman, ia menyadari bahwa, sebagai "non-direktif" seperti dirinya, ia masih dipengaruhi oleh kliennya sangat "non-directiveness!" Dengan kata

lain, klien melihat ke terapis untuk bimbingan, dan akan menemukannya bahkan ketika terapis tidak mencoba untuk membimbing.

Jadi, ia berganti nama menjadi berpusat pada klien. Dia masih merasa bahwa klien-lah yang harus mengatakan apa yang salah, menemukan cara-cara untuk memperbaiki, dan menentukan kesimpulan terapi - terapi nya masih sangat "klien-berpusat" bahkan ketika dia mengakui dampak dari terapis. Sayangnya, terapis lain merasa bahwa nama ini untuk terapi adalah sedikit tamparan di wajah untuk mereka: Apakah tidak kebanyakan terapi "berpusat pada klien?"

Saat ini, meskipun istilah non-direktif dan berpusat pada klien masih digunakan, kebanyakan orang hanya menyebutnya Rogerian terapi. Salah satu frasa yang digunakan untuk mendeskripsikan Rogers terapi nya adalah "mendukung, tidak rekonstruksi," dan ia menggunakan analogi belajar naik sepeda untuk menjelaskan: Ketika Anda membantu seorang anak untuk belajar mengendarai sepeda, Anda tidak boleh hanya memberitahu mereka bagaimana. Mereka harus mencobanya sendiri. Dan Anda tidak bisa menahan mereka sepanjang waktu baik. Ada datang satu saat ketika Anda harus membiarkan mereka pergi. Jika mereka jatuh, mereka jatuh, tetapi jika anda bertahan, mereka tidak pernah belajar.

Itu sama dalam terapi. Jika kemerdekaan (otonomi, kebebasan dengan tanggung jawab) adalah apa yang Anda membantu klien untuk mencapai, maka mereka tidak akan mencapai hal itu jika mereka tetap bergantung pada Anda, para terapis. Mereka perlu mencoba wawasan mereka sendiri, dalam kehidupan nyata di luar kantor terapis! Pendekatan otoriter terapi mungkin tampak bekerja mengagumkan pada awalnya, tetapi pada akhirnya hanya menciptakan orang tanggungan.

Hanya ada satu teknik yang dikenal untuk Rogerians: refleksi. Refleksi adalah cerminan komunikasi emosional: Jika klien mengatakan "Saya merasa seperti sampah!" terapis ini mungkin mencerminkan kembali ke klien dengan mengatakan sesuatu seperti "Jadi, Anda semakin hidup, ya?" Dengan melakukan ini, terapis adalah mengomunikasikan kepada klien bahwa ia benar-benar mendengarkan dan cukup peduli untuk mengerti.

Terapis juga membiarkan klien tahu apa itu klien berkomunikasi. Sering kali, orang-orang dalam kesulitan mengatakan hal-hal yang mereka tidak berarti karena rasanya enak untuk mengatakan mereka. Sebagai contoh, seorang wanita pernah datang kepada saya dan berkata "Aku benci laki-laki!" Aku tercermin dengan mengatakan "Kau benci semua orang?" Yah, katanya, mungkin tidak semua - ia tidak membenci ayahnya atau kakaknya atau, dalam hal ini, aku. Bahkan dengan orang-orang itu dia "membenci," ia menemukan bahwa sebagian besar dari mereka ia tidak merasa sekuat kata menyiratkan benci. Bahkan, pada akhirnya, ia menyadari bahwa ia tidak mempercayai banyak orang, dan bahwa dia takut terluka oleh mereka, seperti dia telah oleh satu orang tertentu.

Refleksi harus digunakan dengan hati-hati, namun. Banyak ahli terapi awal menggunakannya tanpa berpikir (atau merasa), dan hanya mengulangi setiap kalimat yang keluar dari mulut klien. Mereka terdengar seperti burung beo dengan

psikologi derajat! Kemudian mereka berpikir bahwa klien tidak pemberitahuan, padahal sebenarnya telah menjadi stereotip terapi Rogerian cara yang sama seperti seks dan ibu telah menjadi stereotip terapi Freudian. Refleksi harus datang dari hati - itu harus tulus, kongruen.

Yang membawa kita ke Rogers 'persyaratan terkenal terapis. Rogers merasa bahwa seorang terapis, agar efektif, harus memiliki tiga kualitas yang sangat khusus:

1. Kesesuaian → keaslian, kejujuran dengan klien.
2. Empati → kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan klien.
3. Respect → penerimaan, tanpa syarat menganggap positif klien

Dia mengatakan kualitas ini adalah "perlu dan memadai:" Jika terapis menunjukkan kualitas ketiga, klien akan membaik, bahkan jika tidak ada khusus lain "teknik" yang digunakan. Jika terapis tidak menunjukkan ketiga kualitas, perbaikan klien akan menjadi minimal, tidak peduli berapa banyak "teknik" yang digunakan. Sekarang ini banyak meminta seorang terapis! Mereka hanya manusia, dan cukup sering sedikit lebih "manusia" (katakanlah tidak biasa) daripada kebanyakan. Rogers tidak menyerah sedikit, dan dia menambahkan bahwa terapis harus menunjukkan hal-hal ini dalam hubungan terapi. Dengan kata lain, ketika terapis meninggalkan kantor, ia dapat menjadi "manusia" seperti orang lain.

F. Latihan

Jawablah dengan jelas dan singkat pertanyaan berikut ini

18. Jelaskan kesamaan pandangan Rogers dengan pandangan Maslow mengenai hakikat manusia
19. Sebutkan konsep-konsep utama dalam teori berpusat pada person
20. Jelaskan mengenai orang yang berfungsi sepenuhnya dalam teori Rogers
21. Bagaimana aplikasi teori Rogers dalam pendekatan konseling dan psikoterapi dan sebutkan tahapan dalam terapi berpusat pada person

G. Ringkasan

Beberapa kesimpulan dari pembahasan di atas adalah sebagai berikut :

1. Rogers memandang manusia tersosialisasi dan bergerak ke depan, berjuang untuk berfungsi penuh serta memiliki kebaikan. Pandangan manusia dipercayai pada dasarnya kooperatif dan konstruktif tidak perlu dilakukan pengendalian terhdap dorongan-dorongan agresif yang dimilikinya,

2. Seluruh teori Rogers dibangun dari satu "gaya hidup" yang ia sebut kecenderungan aktualisasi. Hal ini dapat didefinisikan sebagai built-in motivasi yang hadir dalam setiap format kehidupan ini untuk mengembangkan potensi dengan sepenuhnya mungkin.
3. Rogers mengatakan kepada kita bahwa organisme tahu apa yang baik bagi mereka. Evolusi telah memberikan kita dengan indera, selera, yang diskriminasi kita perlu.
4. Aspek dari keberadaan manusia adalah kecenderungan aktualisasi, berikut organismik menghargai, kebutuhan dan menerima hal yang positif dan harga diri, Rogers menyebut diri sejati.
5. Rogers juga tertarik dalam menggambarkan orang yang sehat. Istilah yang dia gunakan adalah " berfungsi sepenuhnya,
6. Carl Rogers terkenal karena kontribusinya terhadap terapi. Terapi nya telah melalui beberapa perubahan nama sepanjang jalan: Dia awalnya disebut itu non-direktif, karena ia merasa bahwa terapis tidak boleh mengarahkan klien, melainkan berada di sana untuk klien sementara mengarahkan klien kemajuan terapi . Ketika ia menjadi lebih berpengalaman, ia menyadari bahwa, sebagai "non-direktif" seperti dirinya, ia masih dipengaruhi oleh kliennya sangat "non-directiveness!" Dengan kata lain, klien melihat ke terapis untuk bimbingan, dan akan menemukannya bahkan ketika terapis tidak mencoba untuk membimbing.

L. Sumber Bacaan

Allport. G. W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Rinerhart and Winston.

Bischop, L.J. 1964. *Interpreting Personality Theories*. New York : Harper & Row

Cloninger S. 2004, *Theories of Personality: Understanding persons 4 th edition*. New Jersey : Prentice Hall

Colledge, R. 2002. *Mastering Counselling Theory*. New York. Palgrave Macmilan.

Feist, J & Feist. G. 2002. Theories of Personality, New York : McGraw Hill Company

Hall C.S. and Lindzey G. 1993. *Teori-teori Holistik*. Jakarta : Kanisius

Schultz D.P. & Schultz S.E. 2005. *Theories of personality*, 8 th edition. Belmont : Thomson Wadsworth.

Singgih Gunarsa, 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK
/

Daftar istilah

Actualization tendency (Kecenderungan aktualisasi):
kecenderungan dari dalam diri untuk mengembangkan potesi sehat dan konstruktif. motivasi dasar yang mendasari seluruh perilaku manusia

aktualisasi diri (self actualization)
perkembangan penuh dari diri

Arketip persona
Wajah untuk publik atau peran yang di tampilkan kepada orang lain

Arketip anima
Aspek feminine dari psyche laki-laki

Arketip animus
Aspek maskulin dari psyche perempuan

Anxiety (kecemasan)
Menurut Freud adalah perasaan takut atau khawatir dengan sesuatu yang tidak jelas

Attitudes (sikap)
Bagi Allport sikap sama dengan sifat. Sikap memiliki objek khusus dan melibatkan penilaian positif maupun negative. Menurut Cattel sikap adalah berada dalam minat serta emosi dan perilaku terhadap orang, objek atau kejadian. Definisi ini lebih luas dibandingkan definisi yang biasanya digunakan dalam psikologi.

Authoritarianisme
Mekanisme psikik untuk mendapatkan kembali keamanan, muncul dalam perasaa masokistik dan sadistik

Basic anxiety (kecemasan dasar)
Perasaan yang muncul dari kesepian (loneliness) dan ketidakberdayaan (helplessness); dasar dari neurosis

Behaviorisme
Aliran dalam psikologi, dikembangkan pertama oleh John B. Watson, focus kajiannya ditujukankepada perilaku yang tampak (overt) bukan terhadap proses mental

Biophillus Orientation (orientasi biofilus)
Sebuah tipe karakter yang kongruen dengan orientasi produktif; tipe ini terdapat dalam pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Cardinal traits

Trait (sifat) manusia yang paling kuat dan mendalam

Catharsis
ekspresi emosi yang diharapkan dapat mengurangi gejala-gejala yang mengganggu

Cathexis
Investasi energi psikik kepada objek atau orang

Central traits (sifat-sifat utama)
Kumpulan sifat-sifat yang menggambarkan perilaku seseorang

Cognitive needs
Kebutuhan untuk mengetahui dan memahami sesuatu yang bersumber dari dalam diri

Collective unconscious (ketidaksadaran kolektif)
Konsep dari Jung yang menjelaskan tingkatan terdalam dari psyche yang berisi akumulasi pengalaman yang diwariskan oleh spesies manusia dan spesies pra manusia

Conditional positive regard (penghargaan positif bersyarat)
Penerimaan dan penghargaan dari orang lain hanya kalau konsep diri dan perasaannya sesuai dengan orang lain. Perilaku yang umum dilakukan orang tua terhadap anaknya.

Conditional positive self regard (penghargaan diri positif bersyarat)
Menerima dan menghargai diri sendiri, hanya kalau orang tersebut memuaskan standar yang ditiru (introjected standard) dari orang yang dianggap penting (significant others) meskipun akan berlawanan dengan kecenderungan aktualisasi.

Condition of worth (kondisi seimbang)
Sebuah standar yang harus dipenuhi dengan menerima penghargaan positive bersyarat dari significant other yang telah diintrojeksikan ke dalam konsep diri, menggantikan proses penghargaan organismik dan menyebabkan sebuah perilaku yang tidak teraktualisasikan

Conscience (nurani)
Komponen dari superego yang berisi perilaku-perilaku yang dibentuk atas dari hukuman pada masa kanak-kanak

Congruence
Persesuaian yang sehat antara proses penilaian organismik dengan konsep diri dan selanjutnya persesuaian antara aktualisasi dengan kecenderungan aktualisasi diri.

Defence (pertahanan)

Cara berespon terhadap pengalaman yang mengancam konsep diri dan menimbulkan kecemasan apabila menyimpangkannya.

Ego
Aspek rasional dari kepribadian, bertanggung jawab untuk mengarhkan dan mengontrol instink yang guna memenuhi prinsip realitas, kalau menurut Jung adalah aspek kesadaran dari kepribadian

Ego ideal
Komponen dari superego yang berisi moral atau perilaku ideal yang akan diupayakan oleh orang

Electra complex
Terjadi selama fase falik (sekitara 4 – 5 tahun), hasrat tidak sadar dari anak perempuan terhadap ayahnya yang disertai dengan hasrat untuk mengganti atau membunuh ibu.

Empathy (empati)
Pemahaman akurat yang rasional mengenai pengalaman orang lain, meletakkan diri sendiri pada sudut pandang orang lain. Satu dari tiga karakteristik esensial dari keberhasilan hubungan terapeutik.

Entropy principle
Konsep dari Jung yang menjelaskan kecenderungan untuk menjaga keseimbangan atau equilibrium dalam kepribadian, distribusi yang merata dari energy psikik ke seluruh struktur kepribadian.

Encounter group (T Group)
Kelompok yang terdiri dari individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang relatif baik yang bertemu dengan fasilitator untuk mengikuti program peningkatan pertumbuhan pribadi (*personal growth*), merupakan salah satu metode terapi yang dikembangkan Roger

Experience (experience field/phenomenal field) (pengalaman)
Sesuatu yang berada dalam diri atau secara potensial disadari keberadaan, termasuk pemikiran, keinginan, persepsi, perasaan. Bagian dari pengalaman yang disadari porsinya relatif kecil, dan porsi yang besar adalah yang tidak disadari (unconscious).

Extraversi
SIkap dari psyche yang dicirikan dengan orientasi ke luar dunia dan kepada orang lain

Fully functioning person (orang yang berfungsi sepenuhnya)
Individu yang memiliki kesehatan mental yang optimal

Fictional finalism (finalisme semu)
Konsep dari Adler mengenai pemikiran yang ada dalam imajinasi atau target potensial yang membimbing perilaku seseorang

Fixation (fiksasi)
Suatu kondisi dimana sebagian libido tertahan dalam salah satu tahapan psikoseksual karena frustasi yang terus menerus atau karena pengekangan

Genuiness (keaslian)
Memiliki pengetahuan yang akurat mengenai pengalaman dalam diri dan keinginan untuk berbagi apabila tepat. Satu dari tiga karakteristik esensial dari keberhasilan hubungan terapeutik.

Id
Aspek kepribadian yang terkait dengan instink; sumber dari energy psikik, id bekerja sesuai prinsip kesenangan.

Incongruence (tidak kongruen)
Keterpisahan antara proses penilaian organismik dengan konsep diri yang dibebani oleh conditon of worth (dan juga antara aktualisasi dan kecenderungan aktualisasi diri) yang disebabkan oleh tekanan dan kebingungan, kebalikan dari congrence

Instink
Dalam teori Freud adalah representasi mental dari stimuli internal, misalnya lapar akan mendorong orang akan melakukan tindakan tertentu

Instink hidup
Dorongan untuk memasitkan individu dan spesies dapat bertahan hidup memuaskan kebutuhan akan air, udara dan seks

Introversi
Sikap dari psyche yang dicirikan dengan orientasi kepada diri pemikiran dan perasaan sendiri

Introjection (introyeksi)
Memasukan standar orang lain ke dalam standar kepribadian secara tidak sadar, istilah ini sama dengan yang digunakan Freud.

Kebutuhan untuk tumbuh (growth needs)
Merupakan konsep dari Maslow yang menjelaskan mengenai kebutuhan yang tertinggi, meskipun kebutuhan ini sedikit kurang penting dibanding dengan kurangnya kebutuhan untuk bertahan, kebutuhan untuk tumbuh melibatkan pemenuhan dan realisasi potensi manusia

Kompleks (complex)

Menurut Jung adalah inti atau pola-pola dari emosi, ingatan, persepsi dan keinginan yang berasal dari dalam ketidaksadaran individual yang diorganisasikan dalam tema-tema tertentu, seperti kekuasaan atau statu**s.**

Konflik (conflict)
Dalam konsep Horney adalah ketidakmampuan dasar dari kecenderungan neurotik

Krisis
Konsep dari Erikson yang menjelaskan titik balik (turning point) yang dihadapi dalam setiap fase perkembangan

Libido
Bentuk dari energi psikik yang dimanifestasikan oleh instink hidup, yang akan mendorong seseorang untuk berpikir dan bertindak yang meuaskan

Modelling
Sebuah teknik pengubahan perilaku yang melibatkan pengamatan perilaku orang lain (model) dan berpartisipasi dengan orang lain dalam menampilkan perilaku yang diharapkan.

Necrophilous orientation
Sebuah karakter yang tertarik kepada objek yang mati dan yang terasosiasi dengan kematian

Opennes to experience (keterbukaan terhadap pengalaman)
Keinginan untuk menerima berbagai pengalaman ke dalam kesadaran tanpa ada distorsi, lawan dari defence

Organismic valuing process (Proses penilaian organismik)
Proses dimana kita menilai pengalaman dalam term apakah nilai tersebut mendukung atau merintangi pertumbuhan dan aktualisasi diri

Positive regard (Penghargaan positif)
Penerimaan, cinta dan dukungan dari orang lain

Positive self regard (Penghargaan diri positif)
Menerima dan menghargai diri sendiri, dipelajari dari kebutuhan manusia, muncul dari keinginan untuk mendapatkan penghargaan positif.

Peak experience (Pengalaman puncak)
Sebuah pengalaman yang akan membawa Anda keluar dari diri sendiri, yang membuat Anda merasa sangat kecil, atau sangat besar, sampai batas tertentu bersatu dengan kehidupan atau alam atau Tuhan.

Prinsip kesenangan

Prinsip yang oleh Id berfungsi sebagai aa untuk menghindari kesakitan dan memaksimalkan kesenangan

Proses primer pikiran
Cara berpikir kekanak-kanakan dari id untuk mencapai kepuasa dari dorongan instintif

Prinsip realitas
Adalah prinsip dari fungsi ego untuk menyediakan rintangan yang tepat terhadap ekspresi dari instink-instink dari id

Proses berpikir sekunder
Proses berpikir yang matang yang ralistik dan rasional sesuai dengan dunia luar

Self actualization (aktualisasi diri)
Kecenderungan untuk memuaskan kebutuhan konsep diri. Jika kecenderungan aktualisasi diri dipelajari tetap disatukan dengan kecenderungan aktualisasi diri sejak lahir, maka individu akan memiliki penyesuaian diri yang baik.

Self concept (konsep diri)
Kesadaran mengenai keterpisahan dan berbeda dengan orang lain (sesuatu yang dipelajari)

Significant other (orang yang bermakna)
Sumber penghargaan yang penting, misalnya orang tua

Studi kasus
Cerita detil mengenai individu yang mengandung data dari berbagai sumber

Unconditional positive regard (penghargaan positif tanpa syarat)
unconditional positive regard (penghargaan positif tanpa syarat). Artinya kecintaan ibu diberikan secara penuh dan bebas tanpa syarat dan tidak tergantung kepada perilaku anak.

Unconditional positive self regard (penghargaan diri positif tanpa syarat)
Penerimaan diri secara total tanpa didasari oleh kondisi seimbang. Secara teoritis terjadi penerimaan penghargaan positif tanpa syarat dari significant other, tetapi kenyataannya sangat sulit terwujud.

Superego
Aspek moral dari kepribadian ; internalisasi nilai-nilai dan standar social dan orang tua

Shadow
SIsi gelap kebudayaan : arketip yang berisi instink hewani yang primitive

Arketip diri (*self archetype*)
Menurut Jung adalah arketip yang menamilan kesatuan, integrasi dan harmoni dari keseluruhan kepribadian

Perasaan inferior (inferiority feeling)
Kondisi normal dari setiap orang; sumber dari perjuangan manusia.

Kompleks inferior (inferiority complex)
Sebuah kondisi yang dibangun ketika seseorang tidak mampu mengkompensasi perasaan inferior yang normal

Kompensasi
Konsep dari Adler yang menjelaskan mengenai motivasi untuk mengatasi perasaan inferior untuk berjuang mencapai tingkatan yang lebih tinggi dari perkembangan

Perjuangan menjadi superioritas
Dorongan untuk sempurna atau lengkap yang memotivasi setiap kita

Kompleks superioritas
Adalah suatu kondisi dikembangkan ketika seseorang yang overkompensasi dari perasaan inferioritas.

Learned helplessness
Suatu kondisi yang dihasilkan oleh persepsi bahwa kita tidak mengontrol secara penuh lingkungan sekitar

Gaya hidup
Karakter unik berisi struktur atau pola perilaku dan karakteristik yang menjadi cara berjuang untuk mencapai kesempurnaan. Dasar gaya hidup termasuk dominan, mendapatkan dan menghindari serta tipe social yang berguna

Kekuatan kreatif dari diri
Kemampuan untuk membuat gaya hidup yang sesuai

Kebutuhan neurotic
10 pertahanan irasional menghadapi kecemasan, kemudian menjadi bagian permanen dari kepribadian dan berpengaruh terhadap perilaku

Kecenderungan neurotic
Tiga kategori dari sikap dan perilaku yang ditujukan kepada dirinya dan orang lain yang menampilkan kebutuhan seseorang; revisi Horney dari konsep kebutuhan neurotic

Kebutuhan berprestasi (need for achievement)

Kebutuhan untuk meraih, mengatasi rintangan, dan hidup dalam standar yang tinggi

Observational learning
Belajar respon-respin baru melalui observasi perilaku orang lain.

Oedipus Complex
Berlangsung selama fase falik (sekitar 4 sampai 5 tahun), hasrat tidak sadar dari anak laki-laki terhadap ibunya, bersamaan dengan keinginan untuk mengganti dan membunuh ayah

Operant behavior
Perilaku yang muncul secara spontan atau secara sukarela yang dioperasikan oleh lingkungan untuk merubahnya.

Operant conditioning
Prosedur dimana perubahan yang terjadi dalam konsekuensi dari respon yang berpengaruh pada jumlah respon yang akan muncul

Psikologi analitis
Teori Jung mengenai kepribadian

INDEKS

Adler
Allport, G.W
Bandura A
Benedict R
Ellis R. A
Erikson E.H
Eysenck M.W,
Freud S
Fromm
Horney L
Jung C.G.
Kelly. J.A
Maslow A.
McClelland D.C
Murray H.A
Roger C.R.
Skinner B.F.
Thorndike E.L
Vernon
Watson J.B.
Actualization tendency (Kecenderungan aktualisasi):
aktualisasi diri (self actualization)
Arketip persona
Arketip anima
Arketip animus
Anxiety (kecemasan)
Attitudes (sikap)
Authoritarianisme
Basic anxiety
Behaviorisme

Biophillus Orientation (orientasi biofilus)

Cardinal traits

Catharsis

Cathexis

Central traits (sifat-sifat utama)

Cognitive needs

Collective unconscious

Conditional positive regard

Conditional positive self regard

Condition of worth (kondisi seimbang)

Conscience (nurani)

Congruence

Defence (pertahanan)

Ego

Ego ideal

Electra complex

Empathy (empati)

Entropy principle

Encounter group (T Group)

Experience

Extraversi

Fully functioning person

Fictional finalism

Fixation (fiksasi)

Genuiness (keaslian)

Id

Incongruence (tidak kongruen)

Instink

Instink hidup

Introversi

Introjection (introyeksi)

Kebutuhan untuk tumbuh (growth needs)

Kompleks (complex)

Konflik (conflict)

Krisis

Libido

Modelling

Necrophilous orientation

Opennes to experience

Organismic valuing process

Positive regard

Positive self regard

Peak experience

Prinsip kesenangan

Proses primer pikiran

Prinsip realitas

Proses berpikir sekunder

Self actualization

Self concept (konsep diri)

Significant other (orang yang bermakna)

Studi kasus

Unconditional positive regard (penghargaan positif tanpa syarat)

Unconditional positive self regard (penghargaan diri positif tanpa syarat)

Superego

Shadow

Arketip diri (*self archetype*)

Perasaan inferior (inferiority feeling)

Kompleks inferior (inferiority complex)

Kompensasi

Perjuangan menjadi superioritas

Kompleks superioritas

Learned helplessness

Gaya hidup

Kekuatan kreatif dari diri

Kebutuhan neurotic

Kecenderungan neurotic

Kebutuhan berprestasi (need for achievement)

Observational learning

Oedipus Complex

Operant behavior

Operant conditioning

Psikologi analitis

Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi.

Teori dan Aplikasi

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

dalam Konseling

Psikologi Kepribadian merupakan salah materi perkuliahan yang selain diajarkan pad mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, juga diberikan pada mahasiswa Psikologi Pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, pemahaman yang baik terhada teori kepribadian akan membantu memahami keunikan individu, yang kemudian menja dasar bagi rencana intervensi yang akan diberikan, yaitu konseling.

Buku *Psikologi Kepribadian dalam Konseling* ini disusun untuk membantu dosen da mahasiswa dalam mencapai kompetensi mata kuliah *Psikologi Kepribadian*. Meskipun buk serupa relatif banyak, tetapi buku yang tersedia belum cukup untuk memberi informa dan pemahaman kepada mahasiswa mengenai teori-teori kepribadian secara memada serta keterkaitannya dengan dasar-dasar dalam pendekatan konseling. Pembahasa mengenai pendekatan konseling harus didasarkan pada pemahaman yang tepat mengen dasar teori dalam kepribadian.

Komponen buku yang terdiri atas tiga belas bab ini membahas tentang Konsep Das Kepribadian, Definisi Kepribadian, Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembanga Kepribadian, serta Keterkaitan antara Teori Kepribadian dan Pendekatan dalam Konselin yang dikupas dari berbagai pemikiran tokoh, seperti Sigmund Freud, Carl. G. Jung, Alfr Adler, Karen D. Horney, Erich Fromm, Erik H. Erikson, B.F. Skinner, Dollard & Mill Albert Bandura, Abraham Maslow, Carl Rogers, serta Rollo May.

Penerbit
GHALIA INDONESIA
Jl. Hancamanya Km. 1 No. 47, Cimanggu, Bogor, 16720
Telp. 0251 - 8240628
Fax. 0251 - 8243617
www.yudhistira-gi.co.id

ISBN 978-979-450-654-9